やっぱりうなぎ／東京でソロめし／冷凍食品大調査

全店実食調査

おとなの週末

10
October 2020
No.219

やっぱりうなぎ

旅気分で極楽グルメ
東京でソロめし

ホントはどれが旨いのか？
冷凍食品大調査

おいしく活力充填

年に一度のご褒美に
天然うなぎ

納得の美味しさ
三ツ星の新店

月に一度は食べたい
ちょいごち鰻

週一で食べたい
高コスパの店

酒が進む 今夜は
うなぎ呑み

穴子だって
旨いんだヨ

おとなの週末 Newsstandの使い方

▼イベントのない場所をタップすると画面の上下にメニューバーが表示されます。

▼**ホーム画面**へ
戻ります。

▼**ヘルプ画面**が表示されます。ここから
詳しい操作方法を見ることができます。
（『おとなの週末』News Standでは使用
できない機能も表示される場合があります）

▼ページ全体を**サムネイル**
として見ることができます。

▼**検索機能**
表示されている雑誌上の
検索ができます。

▼**目次ボタン**
目次がプルダウンで
表示されます。
タイトルをタップすると
その記事の扉ページへ
移動します。
（セレクト版では表示
されないものもあります）

▼**設定ボタン**
各種設定ウィンドウ
が開きます。

▼**しおり機能**
気になるページに
しおりをつけることが
できます。しおりは
何ヵ所でもつける
ことができます。

▼**ポインタ**を動かす
ことで読みたいページに
移動することができます。

▼**イベント1 MAPへのリンク**
ここをタップすると大きなマップ
が表示されます。（ネット回線に
接続した状態で使用ください）

▼**イベント2 電話機能**
ここをタップすると電話をかける
ことができます（電話機能のない
端末では使用できません）。

おとなの週末

連載

食べる幸せ。

第67回

絵 堤 大介
詩 堤 江実

異次元

キャンドルに灯りをいれる
ちょっと気取ってローストビーフ
ワインをあけて

窓ガラスに映るのは
私自身

辻井君のピアノをききながら

ひとりだけの豪華な時間

Otoshu
EXPRESS
Part 1

精肉店がルーツ
だからこその
贅沢さと価格を実現

コスパ最高ランチ!

今月の★★★店

『肉屋食堂 たけうち』新小岩

平日のランチ限定
メニューは500円からと
超お得です!
オーナー
武内幸城さん

黒毛和牛カルビ丼
950円

ハンバーグ定食
850円

継ぎ足しながら煮込んだデミグラスは分厚いコクが広がる　左／ほどよい脂のりの肩バラ肉をメインに使用する

町が誇る名食堂
食いしん坊喝采の
肉定食と丼を!

メニューを開けば、チキンカツに角煮、牛タンと、鶏・豚・牛の揃い踏み。食べる前から肉好きの舌と胸が踊り出す。肉屋食堂とつくのにはワケがある。ルーツは界隈で60年以上続く精肉店で、市場から直の仕入れに、ブロックの成型と切り出しまでお手のもの。どれも良心価格はそれゆえだ。とりわけ人気がハンバーグで、黒毛和牛を贅沢に使った合挽きは、つなぎアリのふんわり感と力強い風味が見事に両立。継ぎ足しで旨みとコクが重なったデミグラスはこれだけでおかずになる美味しさだ。カルビ丼は知る人ぞ知る"田村牛"も盛り込んで、ひと切れ食べて町の食堂ってレベルじゃない旨さにのけぞった。提携農場から届く、あきたこまちのご飯がそんなスター級のメインを完璧にフォローしてくれる。

東京都葛飾区新小岩1-32-5　☎03-3655-4129　㊋11時～15時（14時45分LO）、17時～22時（21時45分LO）　㊡月　㊋JR総武線新小岩駅南口から徒歩3分

撮影／西崎進也　取材／菜々山いく子

Otoshu
EXPRESS
Part 2

惜しまれつつ
閉店した名店の
味がまた食べられる!

話題のニューオープン

今月の注目店

『キッチン南海 神保町店』神保町

2020
7.29
OPEN

カツカレー 750円

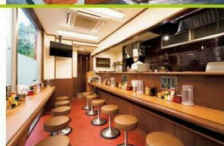
カレーは、相当量の豚コマ、玉ネギにブイヨンを加え、10時間火を入れては寝かしてを3日繰り返す。スパイシーな辛さがクセになる。粗挽きのバター入り生パン粉でヒゲが立つよう揚げられたトンカツも健在だ

本店の味を守り続ける。30年以上働いていた料理長が暖簾分け独立

6月28日、惜しまれつつ閉店した『キッチン南海』。あれから1ヶ月、同じ神田神保町1丁目に帰ってきた。

その厨房に立つのは、本店で料理長を10年勤めてきた中條知章さん。閉店を機に、本店最後の暖簾分け店として独立を果たした。独立後は、それぞれが独自のカラーを出す中、中條さんは本店と同じ味を提供する。「創業から60年ずっと食べに来てくださる方もいるほど、愛されてきた味です。場所も1丁目にこだわって、ここを選びました」

メニューは、カツカレーをはじめ、生姜焼きやひらめフライといった全料理を継承。「元祖カツカレー」と書かれた象の姿も見られた。列ができる昼に比べ、夜が入りやすいのは「まだそこまで知られてないから」。

神保町にはキッチン南海がある。

東京都千代田区神田神保町1-39-8 ☎03-3219-1616 ㊂11時15分～15時、17時～19時半※売り切れ次第終了 ㊡日・祝 ㊋都営三田線ほか神保町駅A9出口から徒歩4分

撮影／小島 昇　取材／編集部（戎 誠輝）

Noodle

Otoshu
EXPRESS
Part 3

神田の人気店が新ブランドをプロデュース!

いま食べておきたい! 唸るラーメン

今月の一杯

『昆布の塩らー麺専門店 MANNISH』蔵前

1／一層パワフルな旨みを楽しみたいなら「昆布の塩つけ麺」900円がおすすめ 2／味変用の「味噌昆布」100円は、真昆布を砕いて味噌ダレと合わせたもの。スープに投入すると昆布味の味噌ラーメンに変化する 3／トッピングには本家でおなじみのやわらか鶏チャーシューや江戸菜などがのる

[Noodle Data]

麺 ★（細←→太）

スープ ★（あっさり←→こってり）

昆布の塩らー麺（味玉入り）950円

味噌昆布や卓上の昆布酢で味変を楽しんで!

店主 武川元紀さん

ひと口、またひと口と旨みが加速する昆布全開の一杯!

生姜ラーメンの専門店『MANNISH』が新ブランドをプロデュースした。今回のコンセプトは"他にはない昆布の塩ラーメン"。水出ししておいた大量の昆布を強火でグラグラ炊き、昆布油と合わせることで誰が食べても「昆布！」と分かる、旨みいっぱいのラーメンに仕立てている。特筆すべきは、粘りと風味の強い"がごめ昆布"を使用しているということ。特有のとろみがあるので、清湯ながらも、自然とスープが麺に絡む。あえて昆布のエグみや雑味まで抽出しているので、ラーメンらしいジャンク感も。4種類の塩に魚介と昆布のダシを重ねた塩分強めのタレが、昆布の風味をビシッとまとめあげる。麺は中太の平打ち麺。表面はもっちり、中はアルデンテに茹で上げるので、スープの旨みをしっかり纏う。

東京都台東区浅草橋3-25-6 ☎03-5809-2292 ㊔11時～21時 ㊡不定休 ㊋都営浅草線蔵前駅A1出口から徒歩3分、JR総武線ほか浅草橋駅東口から徒歩7分

撮影／瀧澤晃一　取材／松井さおり

→20

→40

→56

→74

Contents

[Otona no Shumatsu] October 2020 No.219

10

[本誌内マークの説明] (ビ)=ビール、(焼)=焼酎、(ワ)=ワイン、(日)=日本酒、(昼)=ランチメニュー、(夜)=ディナーメニュー、(営)=営業日、(休)=休日、(席)=席数、(交)=交通、(問)=お問い合わせ　[おことわり]※各店舗のメニューやお取り寄せ商品の価格は、注意書きがない限り、税込みで表記しています。※メニュー内容や値段、店のデータなどは取材時のものです。時期によって変更される場合があります。 [飲食店関係の皆様へ]「おとなの週末』では、覆面調査を重ねて吟味したうえで、飲食店などの記事を掲載しています。本誌が飲食店等に対して掲載料等を要求することは絶対にありません。本誌の名を騙った詐欺行為には十分ご注意ください。

●アートディレクション／藤井耕志(Re:D Co.)
●デザイン／仁科思織、室田佳子(Re:D Co.)
山崎友歌、高橋快
●ロゴデザイン／岡 孝治
●地図製作／スタジオDoumo
●校閲／鴎来堂
●プリンティングディレクター／栗原哲朗
●表紙写真／「藍の家亭」(P.34)
●表紙撮影／大西尚明

三ツ星店で出合った珠玉の一皿

今月の金メダルはココだ!

毎号、覆面調査によって出合った
三ツ星店に、
あらためて取材を申し込み、
撮影している小誌。
その中でも傑出したおすすめ店、
逸品料理を
スタッフの投票で
決めている企画です。

Otona no Shumatsu
This Month's
Gold
Medal
★★★

アナゴと銀杏、海と山の淡い旨みが生み出す絶品の味

新銀杏のすり流しと炙り穴子

1000円

Asakusa Kawai

浅草

浅草 川井

皮を引いた活け〆アナゴの炙りを、旬素材のすり流しが受けとめる。肉厚なアナゴの食感にとろりと重なるのは、新銀杏のほのかな苦味。アナゴと銀杏、繊細かつ野趣に富んだ食材同士が、このひと皿でみごとに調和している

→P.56

撮影／瀧澤晃一　取材／赤谷まりえ

液体を注いで食すスナックは、初体験の旨さで虜になる！

パニプリ

580円

Kashthamandap

大塚

カスタマンダップ

ヒンディー語で"パニ"は水、"プリ"は揚げスナックのこと。インド&ネパールの定番軽食で、その食べ方が特徴的。ポテトを詰めたプリの穴に乾燥させた果実の戻し汁、パニを注いでパクリ。サクサクの食感から梅干しに似た酸味がジュワッと広がって、なんとも不思議な感覚がクセになる

→P.88

 撮影／西崎進也　取材／菜々山いく子

うな玉パクチー巻

880円（税別）

Sumika

高田馬場

うなぎとおでん
角家

たっぷり卵を使った鮮やかなイエローにパクチーのグリーン。ゴマ油の香りとラー油のピリ辛、玉子の甘さ、そしてもちろんパクチーの香り。これらが一体となってたっぷりのうなぎを包むわけで……。驚きの、美味しさ!

→ P.45

甘く、辛く、パクチーも香る。渾然一体の旨みがあなたを襲う!

撮影／小島 昇　取材／池田一郎

玉ネギのキッシュ

Sœurs

950円

南阿佐ヶ谷

地中海料理
スール

店主いわく「ほぼ玉ネギ」というスペシャリテ。半日かけて飴色に炒めた淡路島産玉ネギを、最小限の卵、生クリームと合わせて焼き上げた一品は、玉ネギの濃厚すぎるコクと甘みが口中にほとばしる逸品だ。

→ P.86

淡路島産玉ネギを5個使った、贅沢&濃厚なオニオンキッシュ

 撮影／貝塚 隆　取材／カイトモオ

やっぱりうな
年に一度のご褒美に天然うなぎ
新店&東京東西の三ツ星店

ぎ

おいしく活力充填

香ばしくべっこう色に焼かれたそれを口に含む。ふわりとやわらかく身の旨み、脂の旨み、タレの味わいが押し寄せる。しかもご飯との相性が絶妙。あぁ、うまい。箸が止まらぬ。至福極楽。今号はそんなうなぎの大特集。天然を比較的リーズナブルに味わえるお店、町の三ツ星店からうなぎで一杯が楽しめる店まで大集合。栄養豊富で旨い。うなぎ、最高！

酒が進む今夜はうなぎ呑み

福岡&名古屋の三ツ星店

※スタッフの方の写真ですが、取材時のみマスクを外した状態で撮影させていただいています。営業時間などは状況によって変わることがあります。ご了承ください。

年に1度は食べてみたい。歯ざわり、香り、脂よし

ご褒美鰻

天然うなぎ

秋から冬にかけて旬を迎える天然うなぎ。たまには食べたいですよね。そこはおと週。1万以下で味わえる店を血眼で探しました。うなぎ文化は日本に欠かせないからこそ、適切な漁獲と消費で未来に繋げたい。ここでは天然の奥深き世界へとご案内！

鰻釜（うかま）松
5170円

う巻き
2200円

1／「鰻釜」は愛知産養殖うなぎを使用。釜で炊いたご飯の上に蒲焼きがたっぷり。まず1杯目はうなぎの香ばしさとご飯をそのまま味わい、次にゴマやネギなど薬味をのせて、さらにわさびを添えて特製ダシでお茶漬けに、そして最後はとろろをかけて写真のうなとろで　2／明石焼きをイメージ。ダシをかけていただく

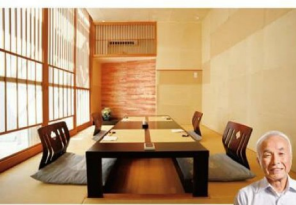
うなぎ料理　しま村　横浜高田本店　＊高田

誤解を恐れずに言えば、自然界で育った天然うなぎは養殖の味に慣れている人には好き嫌いが分かれるかもしれない。だが一度でも真の魅力を知ると、その野性味にハマるはずだ。近年は貴重な食材だが、卸問屋直営の強みで産地と太いパイプを持つ店がある。しかも上物しか仕入れない。ここ『しま村』だ。

岡持ちで運ばれてきたお重箱を前に、ゴクリと喉が鳴る。フタを開けると眩いほどの神々しさ。聞けば扱うのは徳島・旧吉野川産の6～10年物。外敵の危険をかいくぐってきたそれは捌く時から手に巻き付いてくるなど力強さが違うという。川魚の香り高い身は適度な弾力で旨みは爽快。脂もしっかりあるが、舌にのせるとスッと消えていく上品さだ。まさに秋は旬到来。養殖とはまた別次元の美味の扉、開けてみてはいかがだろうか。

［酒］Ⓑ生825円　㊕グラス660円～、ボトルなし　Ⓦグラス1100円、ボトル6600円～　㊐1合660円～　［その他のメニュー］㊍平日昼限定レディースコース「あやめ」4730円など　㊍㊰お重箱（竹）3630円～、蒲焼・志ら焼3080円～、肝焼660円、コース料理「さくら」7150円～など

神奈川県横浜市港北区高田東3-4-11　☎045-549-0880　㊋11時～15時（14時LO）、17時～21時半（20時半LO）、土・日・祝11時～21時半（20時半LO）　㊡水　㊝個室あり、全82席／全席禁煙／予約可／カード可／2階個室はサ10％、お通し代なし　㊦横浜市営地下鉄グリーンライン高田駅1・2番出口から徒歩3分

まいばすけっと
高田駅
ENEOS
グリーンライン
高田
センター北へ
日吉へ

市場で働いた後、うなぎ卸問屋として独立。納得する品質しか仕入れていません

会長
島村享男さん

卸問屋ならではの目利きで提供する生命力あふれる旨みと香り

天然鰻
お重箱 松
8800円

うなぎ専門職人の川崎正男さんが焼き上げる。炭火で焼いた見事な姿に惚れ惚れ。ふっくらしつつも身が適度に締まって旨みが濃厚だ。タレはほどよい甘さ。腹が黄色味を帯びている(写真左・上から2・3番目)のは保護色として川の色に馴染むためという。店では泥抜きのため地下水で3日は生かしておく。鮮度が大事で、割く時は熟練の技とスピードが必要。写真は約150gだが、400g(時価)を超えるものも。旬は栄養を蓄え始める9〜10月頃。サービスで茶わん蒸しとデザートも付く

 撮影/西崎進也　取材/肥田木奈々

骨センベイ
300円

1／「骨抜き鰻」は1匹の作業に30分ほどかかるため、注文は原則予約。毛抜きで丁寧に小骨を取り除くと口当たりが良くとろとろとした食感になるという。この日は鹿児島産のうなぎ。骨抜きをしない普通のうなぎもある
2／カラリと揚がった骨センベイは香ばしくて酒のつまみに合う

蒲焼「松」(骨抜き鰻)
2800円

↓餌も豊富にある岡山・児島湾産の天然うなぎ。この日は1匹250g程度の大きさ。活きたものを割き、素焼きした後に蒸してから本焼きする関東風で仕上げる。天然は基本的には骨抜きで提供することが多いそう。蒸し時間は15分程度だが、触ってみてチェックしながら時間を調整する。本焼きでは継ぎ足しのタレを3度づけ。タレはうなぎの旨みが詰まった甘めの濃厚な味わいだ

鰻専門店 うな菊

＊庚申塚

人間とは実にわがままなもので、諭吉さんが軽く飛んでいくことも多い天然うなぎとはいえ、できるだけ安く味わえる店はないものかと、つい欲深くなる。そこでこの店。1本1本手作業で小骨を抜く「骨抜き鰻」が名物だが、実は天然を5000円の価格帯から出す。都内ではそうそうない安さだろう。15年ほど前から、客の要望を受けて予約注文があれば入荷するようになった。多いのは岡山・児島湾産。甲殻類のアナジャコなどを餌にする〝シャコうなぎ〟とも呼ばれるもので、店主の中野さん曰く「いい餌を食べてるから身の味も良くなる」そうだ。

早速うな重をいただくと、肉厚の身は凝縮した旨み。脂はしつこくなく、皮もとろっと柔らかい。天然ならではの滋味深い風味をガツンと感じる味だ。ただし！　相手は自然界の生き物。昨今は漁獲も減少しているため、この味にありつけるのは予約後に入荷を待つ時間と心の余裕も必要となる。あ、もちろんそれなりの懐の余裕も、です。

天然と養殖を食べ比べてみると、その違いがよく分かりますよ

店主
中野廣美さん

[酒] ビ生グラス200円～　焼グラス400円～、ボトルなし　ワなし　日1合500円～　**[その他のメニュー]** 昼夜 うな重(竹)普通の鰻2400円～、(竹)骨抜き鰻2600円～、うなぎ弁当(竹)普通の鰻2400円～など

東京都豊島区西巣鴨3-1-2　☎03-3915-3305　営11時～19時　休無休　席全14席／全席禁煙／予約可(骨抜き鰻の注文は要予約)／カード可／サ・お通し代なし　交都電荒川線庚申塚駅から徒歩1分

都内でこの値段？ 予約注文限定の〝天然シャコうなぎ〟

天然鰻(大)うな重
7000円(要予約)

まず予約し、入荷の見込みがあれば店から連絡が来て、来店のタイミングを相談するシステム。提供は5月〜11月ぐらいまで。身はしっかり厚く、力強い旨みと独特の野性味だ。山椒は鶯色が目を引く香り高い和歌山産。実に風味がいい

 撮影／鵜澤昭彦　取材／肥田木奈々

最新三ツ星うなぎ店

老舗の支店から東京進出店まで、全部新店

昨年から今年にかけてオープンした都内のうなぎ店を調査した結果、自信をもっておすすめできる三ツ星店を4軒ご紹介。老舗の支店や、関東や関西から東京初出店を果たしたお店まで粒揃いです。

目で圧倒、舌で悦惚。銀座らしさも備えた新店現る

松茸の天ぷら 2800円〜

鰻コロッケ 1000円

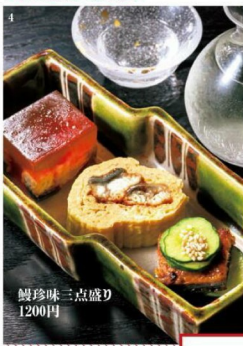
鰻重 特上 4800円

鰻重 特特上 5800円

鰻珍味三点盛り 1200円

1／蒸さずに焼く関西式の"地焼き"。この日は生後1年以内の"新仔"が入荷。「新仔のみずみずしい身質と、皮目をパリパリに焼く関西式の相性は格別」と、料理長も太鼓判を押す　2／蒲焼きと白焼きが1匹ずつ圧巻のボリューム。香り高い「生山椒味噌」が味を引き締める　3／旬の松茸も気前よく豪快に。蒲焼きとジャガイモを和え、秘伝のうなぎダレで味付けしたコロッケは隠れた逸品。「田酒」の特別純米酒（1合1100円）と共に　4／うざく、う巻き、煮こごりをひと皿で堪能。酒の友に最適だ

にょろ助 銀座

銀座

'20年7月4日OPEN

[酒]㊡生750円　㊐グラス700円〜　㋻グラス850円〜、ボトル5800円〜　㊐1合900円〜　[その他のメニュー]鰻ひつまぶし3800円、鰻串盛り合わせ2500円など　※『にょろ助 銀座』のメニューの価格はすべて税抜きです。時期により内容や価格に変更の場合があります

東京都中央区銀座6-12-7　☎03-5537-5914　㊝11時半〜14時LO、17時半〜21時LO　※土・日・祝〜20時半LO　㊡無休　㊢全74席／全席禁煙／予約可／カード可／サ・お通し代なし　㊋地下鉄銀座線ほか銀座駅A4出口から徒歩4分

料理長
五十嵐公一さん（左）
マネージャー
赤岩 浩さん（右）

運ばれてきた瞬間、歓喜の声を上げること必至！　うなぎが大胆不敵にお重からはみ出し、「特特上」ともなれば白焼きと蒲焼きの2匹づけ。まずはびっくりうっとり眺めるのがお約束だ。って、ついビジュアルばかり強調してしまうが、まあ食べてみて。舌も胃袋もガッチリ掴まれますから。うなぎの珍味、串、鍋などの創作系にも目移りするし、今の時季は松茸の誘惑も……。

料理は情熱的で内容が濃く、店の設えやサービスは洗練。銀座の新店に寄せる期待に、威風堂々と応えてくれる。

撮影／小澤晶子　取材／林 匠子

京都の名店が、洗練のうな重と名物“うなしゃぶ”で初進出

鰻重(鶴)
4600円

3

鰻しゃぶしゃぶ
(1人前) 3500円

1

1/注文後に捌くしゃぶしゃぶ用の切り身。20秒ダシにくぐらせ火を通すと、プリッと小気味よい歯応えに変化。ゴマだれ味噌やトリュフ塩が、淡泊で上品な甘みを引きたてる　2/細かい手仕事が施された一品各種。実山椒おろしを合わせた「うざく」、ダシ汁をたっぷり含んだ「う巻き」、売り切れ御免の串焼きなど。おばんざい、バンザイ　3/ふっくら焼き上がった大ぶりのうなぎが鎮座。入手困難である“四万十備長炭”の香りがほのかに移り、なんともかぐわしい。奈良漬入りの漬物も名脇役

2

う巻き
1600円

うざく
1600円

肝焼き・
ヒレ焼き
各500円

'20年6月11日OPEN

京都 鰻 まえはら　虎ノ門

[酒]㋛生800円～　㊕グラス800円～、ボトル4500円～　㋻グラス800円～、ボトル4800円～　㊐1合1200円　[その他のメニュー]うな重(亀)2300円、せいろ蒸しトリュフ重4500円、丸鍋2000円、本日のおばんざい600円～など　※「京都 鰻 まえはら」のメニュー価格はすべて税抜きです

東京都港区虎ノ門1-17-1 虎ノ門ヒルズビジネスタワー3階　☎03-6550-9557　㊎11時半～14時半LO、17時～20時LO、土11時半～20時LO※日・祝～19時半LO　㊡無休　㊝カウンターあり、全20席／全席禁煙／予約可／カード可／夜のみサ10%別、お通し代なし　㊋地下鉄日比谷線虎ノ門ヒルズ駅直結

店長
小林巨樹さん(左)
親方
山際幸史さん(右)

京都の鰻割烹『まえはら』が虎ノ門に出店。四万十や浜名湖産の活うなぎ、京野菜、吉野の山椒や天城のわさびなど、吟味食材は数知れず。京料理の基本、カツオと昆布ダシがきっちり取られた肝吸いからして、レベルが高いのなんの。さて、輪島塗りのお重も登場。ムラなく艶やかな飴色に焼き上がった蒲焼きは、名店の貫禄十分。口に運んだ瞬間の「おおっ！」をお楽しみに。

本店の名物「鰻しゃぶしゃぶ」も絶品。ハモやフグと似ているようで異なる、独特の淡～い旨みにハマります。

渋谷の街で70年。進化する老舗、もてなしの流儀

共水うなぎ
鰻重 匠
5500円

鰻重 桜
4400円

純米 西の関
1合 715円

う巻き
1870円

1／白焼きにしてから一度蒸す江戸前の手法。ふわりと柔らかく、口の中でとろけるよう。うなぎは九州産を中心に、現地で直接目利きをして選び抜く。タレはほどよい中辛で、固めに炊いた魚沼産コシヒカリと絡み合う　2／幻のブランドうなぎ「共水」。うなぎ本来のコクと香りが素晴らしく、感動を呼ぶ。うな重はすべて肝吸いと漬け物付き　3／定番人気のう巻きは、玉子に焦げ目を付けないのがコツ。大分の銘酒「西の関」はまろやかな酸味が特徴で、タレとの相性が良い

'19年12月5日OPEN

渋谷 松川 東急プラザ渋谷店 渋谷

再開発ラッシュが続く渋谷で創業70年の名店「松川」が、昨年開業の『東急プラザ渋谷』に支店を開いた。すっきりモダンな和空間は、大テーブルから個室まで多様。テキパキ働く和服姿の仲居さんの姿もいい。ハレの日の会も、ひとりの昼酒もさらりといけそう。

フタをそっと開ければ、艶々の蒲焼きが端正に横たわる。注文から数十分待つのがうなぎ屋の基本ではあるが「場所柄、お待たせし過ぎてはいけない」と、提供時間の短縮にも工夫を凝らす。姿勢は常に謙虚。老舗の流儀である。

本店の味そのままに熟練の職人が丹精を込めて焼き上げています

女将
三田奈々美さん

[酒]㋪生495円～　㋘グラス495円～、ボトル2970円～　㋻グラス605円、ボトル3300円　㊐1合715円～　**[その他のメニュー]**うな丼菊3300円、鰻定食4400円、大海老天丼2640円、鰻白焼き3190円～、鰻寿司3850円、地鶏山椒焼き880円など

東京都渋谷区道玄坂1-2-3 渋谷フクラス6階　☎03-3464-8477　㊎11時～21時LO　㊡不定休※施設に準ずる　㊒カウンターあり、全50席／全席禁煙／予約可／カード可／サなし、お通し代330円別　㊆JR山手線ほか渋谷駅西口から徒歩1分

カリッジュワッがやみつきに！ 信州・岡谷の実力店

うな重
4730円

1

高天 辛口
グラス 550円

野沢菜の
大盛り
550円

肝焼き
880円

3

1／備長炭で皮目をこんがり炙ったら、コクのある甘辛口のタレを塗って照りよく焼き上げる。身のぷりぷり感もたまらない。肝吸いと漬物付き。うなぎを模したはんぺんが愛らしい　2／皮のパリパリ感を、よりシンプルに堪能できるのが白焼きの醍醐味。梅酢おろしでさっぱりいただこう　3／“うなぎ屋の肝焼き”のイメージを覆す逸品。約8匹分の肝を金串に刺して焼き上げ、豪快に皿に盛って出すのがココ流。野沢菜も味よし盛りよし、酒が進む

2

白焼き
4400円

うなぎの館 天龍 三軒茶屋店　三軒茶屋

'19年10月16日OPEN

うなぎの名産地を訊かれて、パッと浮かぶのは浜松や宮崎。加えて長野県岡谷市も“うなぎの町”として有名なのをご存じだろうか。名店揃いの岡谷の人気店『天龍』が、このたび東京進出を果たした。うなぎの捌き方は関東風の背開き、焼きは蒸さずに直に焼く関西風。何より驚いたのが、パリッパリッに焼かれた皮の食感だ。皮と身の間に潜む旨みが、噛みしめるたびに口の中でジュワリ。濃厚なタレと絡めてご飯とかき込めば、あぁ～たまらない。この街で出合えた奇跡に、感謝！

【酒】㋟生825円　㋩なし　㋒グラス770円、ボトル2200円～　㋑グラス550円～　［その他のメニュー］うな重（ハーフサイズ）2420円、蒲焼き定食4730円、蒲焼き柳川風660円、野沢菜炒め770円など

東京都世田谷区若林1-17-3 シンシアフォーD 地下1階　☎03-6804-0960　㋞11時半～13時45分LO、17時半～20時45分LO　㋭第1月、火　㋛カウンターあり、全24席　／全席禁煙　／予約可　／カード可　／サ・お通し代なし　㋙東急世田谷線若林駅から徒歩4分、東急田園都市線ほか三軒茶屋駅南口から徒歩10分

岡谷のうなぎの
美味しさを
東京の人にも
広めたい！

スタッフ 猪原咲希さん（左）
店長 池上博美さん
スタッフ 菅野祥子さん（右）

東京EAST

免疫力もアップ！月に一度は食べに行きたい

産地ではなく生産者で選ぶ納得の素材を江戸前の手仕事で

八重洲鰻 はし本【八重洲】

鰻重「ろ」4200円

気鋭の新店や皆が知る有名店もいいけれど、通いたいのはやっぱり町のうなぎ屋さん。気負わずちょっとご馳走が食べたい時、いつも変わらぬ味がそこにある。働く人の活力となるビジネス街の人気店から、江戸にルーツがある老舗まで、東京の東西で探してきました。あなたの住む町、働く町に近い店にぜひ出かけてみて。

どんなに狙っても作り出せない味というのがある。継ぎ足しのうなぎのタレが好例だ。その本質を4代目はこう考える。「年数がただ経過するだけではタレの味は動いていかない。大事なのはいかに上質なうなぎをコンスタントにくぐらせているか」。ゆえに産地でなく誰が育てたかに目を向け、腕のいい生産者や信頼ある池のうなぎを指名買いするという。日々の状態に向き合い適格に飼育されたものは品質にそのまま反映するからだ。誇れる素材を使うからには職人としてすべての工程に魂を込めるのは当然。旨さは見た目の美しさから。備長炭で仕上げた工芸品のごとき飴色を見ればその技に唸るはず。

きも焼 700円

ばら焼 500円

うざく（三カン）1100円

[酒] ㋣生グラス600円～ ㋕グラス750円～、ボトル6500円～ ㋻グラス850円、ボトル6000円～（300mlは2000円） ㋰グラス550円～ **[その他のメニュー]** ㊡㊧鰻重・蒲焼・白焼それぞれ「い」3200円、「は」5600円 ㋐うな丼2800円、うまき1600円、鯉あらい1300円など ※『はし本』の価格はすべて税別です

東京都中央区八重洲1-5-10 ☎03-3271-8888 ㊔11時半～13時半LO、17時～20時半LO、土11時半～14時LO（7・8月以外は第2・4土のみ営業） ㊡日・祝 ㊖全40席／全席禁煙／予約可／カード可／夜はサ5%、お通し代400円別 ㊇JR山手線ほか東京駅八重洲北口から徒歩5分

昔ながらの江戸前の仕事で日本の文化であるうなぎの美味しさを追求しています

四代目 橋本正平さん

1／うなぎはやさしい口当たりでタレはほどよい甘さ。この日は宮崎の「和匠うなぎ」。主に鹿児島の泰斗商店「横山さんの鰻」、岡山「森のうなぎ」などを仕入れる。米はモチ米もブレンド　2／プリッとした肝のほか、あばらのすき身と尾を合わせた希少な「ばら焼」も　3／酸味が爽やか　4／焼きは備長炭で香ばしく。漁師の一助として天然物を仕入れることも。老舗の味を家庭で楽しめるお取り寄せもあり、贈答用におすすめ

ちょいごち鰻

源氏（うなぎ）【田端】

ザラメを加えた芳醇なタレの艶やかな照りが食欲をそそる

1／白焼きは皮目を強めに焼いて香ばしく仕上げる。プルンとした食感が口で弾ける煮こごりはうなぎの身もたっぷり入る　2／ザラメを加えたタレを3度づけ。焼いた時の色の出具合がよく、照りも美しい蒲焼きに　3／使うのは指定養鰻池から仕入れる愛知県三河一色産のもの。毎年6〜7月頃から8月末頃までは身も皮もとろとろっと柔らかい新仔も登場する。4代目は他店で8年修業して家業を継いだ

愛される町のうなぎ屋さんとはこういう店のこと。温かい接客、良心的な値段、何より誠実な仕事の姿勢。それらの要素が目に見えない空気感となり、絶妙な居心地のよさを生み出している。ルーツは何と江戸時代。駿河国（静岡）の宿場でうなぎを出していたそうで、昭和初期に東京で再出発した。現在、焼き場に立つのは4代目の康晴さん。「基本に忠実に」の心は味に宿る。ザラメを加えた少々甘めのタレは色も照りも艶やかで、ほろりと崩れる身は舌を包み込む優しい食感だ。一方、皮目をパリッと焼いた白焼きは酒を呼ぶ。ならば店名の由来となった酒の流れを汲む「菊源氏」を一献。沁みるねえ。

うなぎは安定して美味しい三河一色産。指定養鰻池から直で仕入れています

三代目 髙木博行さん 紀美子さん夫妻（左の2人）
四代目 髙木康晴さん 律子さん夫妻（右の2人）

[酒] ㋞生小450円〜　㊗グラス500円、ボトルなし　㋻グラス600円、ボトルハーフ1500円　㊐1合600円〜　**[その他のメニュー]** ㊣㊡うな丼2300円、うなとろ丼2500円、ひつまぶし2900円、肝焼き1本400円など　※「源氏」の価格はすべて税別です

東京都文京区本駒込4-42-3　☎03-3821-1006　㊫11時半〜14時、16時半〜20時（いずれも売り切れ次第終了）　㊡火　㊝全24席／全席禁煙／予約が望ましい／カード不可／サ・お通し代なし　㊋JR山手線ほか田端駅北口から徒歩8分

田端駅　山手線　田端八幡神社　駒込駅　西日暮里　谷田川通り　谷田橋　不忍通り　動坂下

3

　撮影／大西尚明　取材／肥田木奈々

うな正
【神田】

アナタは神田の奇跡とも呼ばれるうなぎ屋をご存知だろうか。その店は昼時の行列の先にある。何せ静岡直送の活鰻を使ったうな丼が1000円以下。ご飯が見えないほど蒲焼きがのる一番高いうな重だって2000円台だ。どこかの家具店じゃないがお値段以上に価値がある。安さの秘密は問屋にサイズを指定せず仕入れているから。つまり日によって大きさや形もバラバラだが、細かいことを言うのは野暮。ふわとろ食感の国産うなぎがお値打ち、もう最高じゃないか。毎日70～80キロの数百匹が届き、早朝5時からの地道な仕込みにも頭が下がる。それもうなぎを愛するお客さんのため。神田の奇跡を体験しよう。

懐にやさしいうなぎに感激 味のよさに2度感激！

2 うな重 松 2580円

3 肝焼 280円

あばら 300円（串類は基本夜メニュー）

1 特上（蒲焼、肝吸い、ご飯、お新香盛り合わせ）3100円

およそ9割は地元客 気軽に寄れる町の人気店

1 大蒲焼うな重 3900円

東京谷原 大蒲焼 うなぎん
【練馬高野台】

週末ともなれば練馬っ子や家族連れでにぎわう、まさに地元の繁盛店。うなぎをはじめ、天ぷらや刺身など海鮮料理が豊富に揃う使い勝手のよさもこの店の魅力だろう。「大蒲焼」の看板を掲げる通り、うなぎは1匹250g前後の大きさが主流。時期にもよるが、主に宮崎や鹿児島など九州産を仕入れ、質のいい地域の井戸水で活かしている。
毎日仕込んでいるのは、元寿司職人で魚を知り尽くした井上店長。しっかりと厚みのある蒲焼きがドーンとのったうな重は、万人に好まれるバランスのいい王道の甘辛ダレだ。米は新潟の農家から直送されるコシヒカリ。量もたっぷりで、お腹も心も満足する。

1／お重いっぱいにのったうなぎは「大蒲焼」の名にふさわしい大きさもうれしい。蒸しが入る関東風で、タレは甘さだけじゃなくキレもある　2／天ぷら職人が揚げるそれはカラッと揚がっていて衣も華やか。プリプリ食感の大ぶりのエビが2尾、穴子、キス、季節の野菜など盛りだくさん　3／蒲焼きのタレも隠し味に入れた卵で焼いた鰻巻は人気の品。玉子焼きは他にも明太子入りなど種類も豊富

開店して21年。母体が寿司屋も経営しているので海鮮料理も自慢です

店長
井上伸一さん

撮影／西﨑進也（うな正）、大西尚明（うなぎん）　取材／肥田木奈々

東京EAST
探して出して食べてみてください

取材NGだけど、三ツ星の店

残念ながら常連の方で手一杯、あるいは家族経営なので取材はNGという店がいくつもありました。だからと言って未掲載にするのはもったいない美味しさゆえに、ヒントと共に紹介しちゃいます。

うな重 上
(お新香、お吸物付き)
3400円

家族連れでにぎわう
これぞ、町の三ツ星店な美味しさ

都電荒川線沿線

『E』

大ぶりの国産うなぎを使い、皮目はパリッと香ばしく、腹側はふんわりと焼き上げる。ほんのり甘めのタレは老若男女に好かれる味で、これぞ町のうなぎ屋的美味しさだ。普通盛りでもご飯がやや多めなのもうれしい。

都電の駅を降りて徒歩2分、古くからある駄菓子屋さん近くの営団地下鉄の駅からだと4分ほど歩いた住宅街の中にある

肝吸い
300円
うな重 特上
3400円

この美味しさでこの値段!?
びっくりすること間違いなし

丸ノ内線沿線

『F』

12席ほどの小さなお店。うなぎは丁寧に焼かれ、口の中に入れると溶けていくほどふんわり仕上げられている。甘みを抑えたタレは食べ飽きすることなく、ワシワシと箸がすすむ。吸い物・赤だしは別注文。

地下鉄が3駅使えるが、どこからも5～6分程度歩く。野球グランドを背に大通りを登りきったあたりにある

鰻重　特上
4100円

注文してから捌くうなぎは
香ばしさとふんわりさが絶妙

都営浅草線沿線

『U』

ミシュランにも選ばれた実力店。注文後に捌き始めるため、提供には少し時間がかかる。メニューはやや甘めのタレで香ばしく仕上げたうな重と酒のみと潔い。2段重を頼み、1段目で酒を、その後ご飯というのが贅沢だ。

江戸時代からにぎわう下町を背に川を渡り、歩くこと10数分。最寄りの駅からだと徒歩すぐという立地。ご夫婦で営まれている小さな店だ

1／この日の入荷は太物の大きいうなぎで、肉厚で脂ものっている。ご飯も丼サイズでボリューム満点。回転が早いので、たくさん仕込んでも常に焼きたてが食べられるのは人気店の強み
2／蒸しは40～50分ほどと長め。蒲焼きの表面は香ばしいが身はとろっ。タレは甘さ控えめでうなぎの味がしっかりわかる
3／肝焼のほか内臓周辺の身「あばら」は大量に捌くから確保できる部位。創業者は昔、うなぎ問屋で働いた縁でこの地で開店した。現在は2代目が切り盛り

[酒] (ビ)生グラス210円～　(焼)グラス520円、ボトルなし　(ワ)なし　(日)グラス430円～　**[その他のメニュー]** (昼)(夜)うな丼990円、うな丼ダブル1880円、うな重(梅)1370円～、うなぎ茶漬け1300円など

東京都千代田区内神田3-11-1　☎03-3256-9288　(営)10時半～14時(13時50分LO)、15時(変更あり)～20時(19時半LO)、土10時半～14時(13時50分LO)　(休)日・祝　(席)全28席／全席禁煙／夏の多忙時期は予約不可(9月中旬から夜は予約可)／カード不可／サ・お通し代なし　(交)JR山手線ほか神田駅西口から徒歩1分

ご飯の中にもう一枚
うなぎが入った
名物のうな丼
ダブルも人気です

スタッフ
浅野幸佑さん

玉子焼
鰻入り(鰻巻)
920円
上天ぷら
盛り合わせ
2400円
3　2

[酒] (ビ)生420円～　(焼)グラス550円～、ボトル2600円～　(ワ)グラス820円、ボトル3800円　(日)1合570円～　**[その他のメニュー]** (昼)(夜)うな丼3060円、白焼き半身2040円～、地うなぎ重4900円、天重2000円など　※『うなぎん』の価格はすべて税別です

東京都練馬区高野台2-3-9　☎03-3996-2921　(営)11時～15時、17時～22時、土・日・祝11時～22時　(休)水　(席)全67席／全席禁煙／予約可／カード可／サなし、酒類注文時お通し代300円別　(交)西武池袋線練馬高野台駅北口から徒歩12分

注文を受けて捌く職人魂 その旨さに胸を打たれる

御蒲焼所 鰻家【石川台】

うな重 竹
3500円

骨煎餅
650円

この仕事をしていると、やっと見つけた旨い店からの取材拒否に枕を濡らすことも少なくない。だからあまりメディアに露出しないこの店が快諾してくれた時は心底うれしかった。ご覧ください、まるで高級羽毛布団のようにふっくら横たわる肉厚のうなぎを。さっきまで活きていたもので、注文を受けてから捌く調理工程を一気にこなすのがこの道50年の店主・安彦さんだ。「素焼きで何度も返して小骨を柔らかくし、ふわっと仕上がるよう心掛けています」。頬張ればとろけ出すような身と張りのある米が絡み合いながら腹を満たしていく。ああ、気分もうなぎ上り。これぞ活力みなぎる元気飯だ。

東京都大田区石川町2-29-6　☎03-3726-0838　㊫11時半～14時（13時半LO）、17時～21時（20時半LO）　㊡火（祝は営）　㊢全16席／全席禁煙／予約可／カード不可／サなし、お通し代（アルコール注文時）150円～200円別　㊋東急池上線石川台駅から徒歩5分

［酒］㊂瓶700円～　㊕グラス500円～、ボトル4800円～　㋻なし　㊐1合550円～　［その他のメニュー］㊟㊈うな重（梅）3000円～、蒲焼（梅）2800円～、白焼時価、親子重1600円（夏の多忙期はナシ）など

1／捌きたて、蒸したて、焼きたてのうなぎは驚くほどふんわりして口いっぱいに旨みが広がる。提供に40分ほどかかるので予約がおすすめ（夏場は原則予約のみ）。米はうなぎに合うと女将さんが選んだ富山のコシヒカリ。タレは砂糖不使用であっさり　2／浄水を流しながら活かしておく。九州産が多い　3／熟練の技で焼く　4／シンプルな塩味。店は名だたる著名人に愛された東長崎の名店の暖簾分け

美味しいうなぎを提供するため、家族ワンチームで頑張っています

店主
安彦憲一さん（左）
安彦圭祐さん（息子さん）

撮影／西﨑進也　取材／肥田木奈々

先代の心意気を家族で守る うなぎひと筋のシブい店

うなぎ専門店
鮒與(ふなよ)
【代々木上原】

うな重、蒲焼、肝焼、肝吸い、以上。品書きの潔さにグッときやしませんか？ うなぎひと筋の心意気は職人気質だった亡き先代の頃のまま。昭和の趣が残る店も想いも、変わらぬ姿を2代目が繋いでいる。静岡産のうなぎはあえて大き過ぎないサイズを選択。備長炭で焼けばにじみ出る脂やタレがじゅっと炭にしたたり落ち、その香ばしい煙の香りが燻されるように身へと移る。たまらんねえ。フタを開けるや軽いめまいさえ覚える魅惑の芳香。均等に焼き目が入ったそれはキリッと辛口のタレで舌に心地いい。30年以上使う昔ながらのガス釜で炊く米もツヤツヤで、食べ終えるのが名残惜しい。

1／素材の味が際立つ白焼は上品な香り　2／肝焼1本に7匹分のうなぎを使う。売り切れ御免の人気品。ほろ苦い旨みだ　3／備長炭で焼くうなぎは香ばしいタレの焼き目が美しい。お重にちょうどいい細めで上質な脂の静岡産を使う。この大きさだと小骨も気にならず仕上がるとか。蒸しは浅めで、とろとろというより多少歯応えが残る食感に。鰹ダシが入った自家製ぬか漬けも美味。若くして亡くなった先代は厳しい職人で、2代目にうなぎを触らせなかったとか

白焼 中
2600円

肝焼（1本）
500円

うな重 上
3800円

【酒】(ビ)瓶550円〜　(焼)なし　(ワ)なし　(日)1合500円　【その他のメニュー】(昼)(夜)うな重（並）2000円〜、蒲焼（中）2600円〜、骨煎餅300円など

東京都渋谷区上原1-34-8　☎03-3467-6231　(営)11時〜14時、17時〜21時（日・祝〜20時半）※いずれも売り切れ次第終了　(休)水　(席)全15席／全席禁煙／予約不可／カード不可／サ・お通し代なし　(交)小田急線ほか代々木上原駅東口・南口2から徒歩1分

店は昭和39年に創業。昨年から3代目も手伝っています

店主
高木嘉一さん

撮影／小澤晶子　取材／肥田木奈々

藍の家亭
うなぎ会席
【蒲田】

こちらは「坂東太郎」が味わえる予約必須店。そう、全国でも限られた店でしか味わえないブランドうなぎでございます。「肉で言えば黒毛和牛のような霜降りの身で、あっさりした脂が特徴」（店主談）。おっしゃる通り。竹串が抜け落ちるギリギリまで柔らかく蒸した身は肉厚で脂のりがいいのにクドくなく、まろやかな旨みだ。天然に近いと言われる極上の味を堪能できるよう、タレは甘さ控えめ、焼き色も薄めにしているとか。もちろん鹿児島など他の国産も。希少部位の串焼きや名古屋で学んだひつまぶしも名物です。

代表
横山純哉さん

売上の一部をうなぎの資源を守るための活動に役立てています

大森へ
ドン・キホーテ
大和証券
蒲田駅西口
グランデュオ蒲田西館
東急池上線
東急蒲田駅
京浜東北線
東急多摩川線

坂東太郎重
（入荷時のみ）
3900円

1

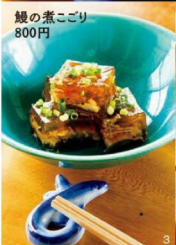
うな重 上
4300円

1

鰻の煮こごり
800円

3

鰻のハム
1500円

2

1／うなぎは創業から三代続けて仕入れている信頼の置ける問屋から。届いたものは流水で活かしている。この日は宮崎産。活鰻の魅力を提供できるよう、季節、曜日、時間によって客数を読んで仕込む。タレはうなぎをくぐらせる年数と数が織りなす奥深い味。甘過ぎず上品　2／塩で〆て酒で洗ったうなぎを巻いて蒸したハム。旨みがギュッと凝縮され、塩味もちょうどいい
3／涼し気でとろんとした口当たり

[酒] ㋪瓶700円～、(焼)なし、(ワ)なし、㊐1合600円～
[その他のメニュー] (昼)㊰かば焼（松）3100円～、白焼（梅）1800円～、きもの佃煮800円、柳川なべ（小）1400円～など

東京都大田区大森西2-4-4　☎03-3761-5282
(営)11時半～14時、17時～21時（20時半LO）　㊡水　(席)全50席／全席禁煙／原則予約不可（人数などにより応相談）／カード可／サ・お通し代なし　(交)京急線平和島駅から徒歩5分

大森海岸へ
大森第二中
ミニストップ
平和島駅
環七通り
第一京浜
京急本線
大森東
京急蒲田へ

はせ川
うなぎ
【平和島】

その完璧なるうな重が供されるまでの、およそ100年にわたり受け継がれる老舗の手仕事を想像してみてほしい。うなぎは見事な早捌きで串打ち、素焼きされ、季節や個体で違う身の状態から蒸し時間を見極める。焼きは備長炭で丹念に。ふくよかな旨みを引き立てるタレは実に上品だ。大事にするのは絶対的な美味しさ。活きた状態からお客さんの口に入るまでをいかに短くするかに心を注いでいるとか。「当たり前の仕事をやれと常に先代に言われていました」と3代目。シンプルだが深い。技の結晶のうな重、とくと味わいたい。

1／うなぎは安定した旨さの宮崎産を使う。長めに蒸して柔らかく仕上がるようにしている。継ぎ足しのタレはうなぎのエキスが凝縮した奥深い味わいだ　2／レモンも添えて爽やかな風味　3／蒲焼きを卵でとじた甘辛味。うなぎのタレを味付けに加えてコクを出している。店は青山で創業し、戦後に今の場所に移転した。阿部さんは3代目で、養鰻業者でも働いて素材を学んだそう

阿づ満や

阿佐谷

【阿佐ヶ谷】

【酒】(ビ)生小460円～　(焼)グラス720円～、ボトルなし　(ワ)なし　(日)1合670円～　【その他のメニュー】(昼)(夜)うな丼2800円、うな重並3700円～、柳川御飯3100円、焼鳥重1700円～など

東京都杉並区阿佐谷北2-1-8　☎03-3338-5058
(営)11時半～14時半、16時半～20時半　(休)火　(席)カウンターあり、全50席／全席禁煙／予約可（夏場など時期により不可）／カード不可／サ・お通し代なし　(交)JR中央線ほか阿佐ヶ谷駅北口から徒歩1分

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇
鮮度を大切になるべく捌きたて焼きたてを提供するようにしています
◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

店主
阿部利浩さん

理想の蒲焼は？　と聞けば「ふっくら照りのある姿かな」とニッコリ。常に手間も材料も惜しまない。これ店主・阿部さんの信条なり。捌き方も串打ちもきれいに丁寧に。蒸しの時にその日の身の状態を味見して毎日チェックするという。最高級の紀州備長炭を使うのも「他の炭より強火の火力が安定して扱いやすい。焼く時の燻香もうなぎの風味になりますから」。さあ、その得も言われぬ香りが漂ってきましたよ。うな重のご登場だ。見るからにふわふわ、麗しい照りも輝かんばかり。理想を体現してますなあ。いただきます！

1／「坂東太郎」は1匹200g前後のサイズ。脂はあるがサラリと口の中で溶け、後味もさっぱり。骨まで柔らかくするため十分に蒸すのも特徴だ。ほぼ毎日入荷があるが、売り切れも多いので予約必須　2／うなぎの身を巻いた串巻きや希少な「ばら」など　3／写真は国産のうなぎ。まずはそのまま、薬味で味わった後はダシでお茶漬けに。店内は全個室で落ち着いた空間だ

【酒】(ビ)生小430円～、(焼)グラス540円～、ボトル3620円～　(ワ)グラス540円、デキャンタ1770円　(日)小400円～　【その他のメニュー】(昼)(夜)うな重（小）2130円～、蒲焼・白焼いずれも2980円、うざく570円、肝の月見（数量限定）420円など　※「藍の家亭」の価格はすべて税別になります

東京都大田区西蒲田7-27-5　☎03-3735-3603
(営)11時半～14時LO、17時10分～20時半LO
(休)月、第1・3火　(席)全38席／全席禁煙／予約が望ましい／カード可／サなし、お通し代300円別　(交)JR京浜東北線ほか蒲田駅西口から徒歩4分

 撮影／大西尚明（はせ川、藍の家亭）、西崎進也（阿づ満や）　取材／肥田木奈々

うな丼祭!!

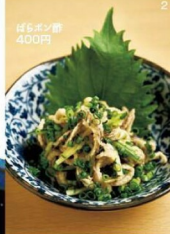
うなぎは高級ばかりではありません。
お安く食べられるお店もあるのです。
ここでは1500円以下の
うな丼に絞ってご紹介。
まずは1000円から
1500円までの丼から!

肝吸い
100円

1 スタミナ丼
1450円

うなぎと肝焼きの
両方が味わえる
贅沢な丼に感激!

自家製うなぎハム
580円

ばらポン酢
400円

3 うな玉丼
1250円

1／生のうなぎに下味を付け、アルミで巻き蒸し上げた一品。上品な旨みが口の中に溢れる　2／うなぎのあばらの身を包丁で削ぎ、ポン酢と和えたもの。サッパリして箸休めに最適。タタキや串焼きなど、うなぎの酒肴が多彩に揃う　3／うなぎは1/4尾ほどだが味が濃いので存在感はピカイチ。吸い物と漬物が付き、ランチはご飯大盛無料

鰻重 松
4200円

1／肝焼きは、焼いているうちに抜け落ちたものもサービスでのせてくれる。これだけふんだんに使えるのは、豊洲で川魚の仲卸をしているからこそ。肝吸いが100円で注文できるのもうれしい　2／やや薄めの身であっさりした食べ心地の「梅」2800円と「竹」3500円のうな重に比べ、「松」はふっくらと厚みがあり、うなぎの濃厚な味わいが楽しめる

亀戸　きはら

大正10年創業の老舗だが、格式ばった店ではなく、下町らしい親しみやすい雰囲気。テーブル席と座敷の昭和の面影が残る店内で、くつろぎながらうなぎが食せる。ここのイチオシは「スタミナ丼」。うなぎ0.5人前に肝焼き1本が付く、まさにプチ贅沢な丼だ。香ばしく焼けたうなぎは身が引き締まり、あっさりしたタレが良く合う。肝は苦みの出る寸前の焼き加減が絶妙だ。ランチのみ、1日限定20食なので、早めに訪れるのがおすすめ。

串焼きなどの
うなぎの一品料理も
昼からできますので
ぜひ、どうぞ

店長
大浦清光さん

卓上にタレを
用意していますので
お好みで味の加減を
調整してください

店主 木原眞一さん(左)
女将 木原正子さん(右)

【酒】㊗中瓶700円　㊫なし　㋒なし　㊐清酒400円　【その他のメニュー】㊟ランチ鰻丼1250円(1日20食)、うな玉丼1350円など　㊟㊬鰻重 梅2800円、肝焼き(1本)500円、鯨ベーコン600円など

東京都江東区亀戸1-21-4　☎03-3684-0666　㊟11時～14時、16時半～20時　㊡日・祝・月、火の夜　㊢全46席　※2階に最大50名の座敷あり／全席禁煙／予約不可／カード不可／サ・お通し代なし　㊋JR総武本線亀戸駅北口から徒歩5分

撮影／瀧澤晃一、武藤 誠(まんまる)　取材／松田有美

週に1度のプチ贅沢

1000円〜 # 1500円以下の

1
うな丼
1500円

ふっくら焼けた身の
旨さは1500円とは
思えないほど上質!

新橋

うなぎと麦酒の まんまる 新橋店

ふっくら焼けたうなぎの身は秘伝のタレをまとってツヤツヤに輝く。ひと口食べれば、ほどよい弾力があり、驚くほどジューシー。挽き立てのぶどう山椒をかけると、香ばしさや旨みが一段と引き立つ。こんな旨いうな丼が1500円とは感動だ。このほか、うなぎはもちろん、鯉やナマズ、鮎などを使用した、ビールや日本酒に合う創作料理も満載。明治30年創業の川魚問屋直営だからこその高コスパうな丼や多彩な一品料理、ぜひお試しあれ！

【酒】㊤生小430円、生中630円 ㊙グラス700円〜 ㋒なし ㊐1合650円〜 **【その他のメニュー】**㊐上うな丼2300円、一口鯉の洗い300円など ㊰うな丼2300円、特うな重4500円、うなぎの串焼き3種750円、鯰のフライ ポテト付M(3個)980円など

東京都港区新橋5-8-3 代市ビル1階 ☎03-6435-8897 ㊫11時〜15時(14時半LO)、17時〜22時(21時半LO) ㊡日・祝 ㊢カウンターあり、全12席／全席禁煙／予約可／カード可／サなし、お通し代400円別 ㊮JR山手線ほか新橋駅烏森口から徒歩6分

エルディンガー
デュンケル
850円

川魚の
串焼き5種
900円
2

1／ランチのうな丼は吸い物とお新香付き。「うなダレ煮玉子」150円など、トッピングも用意　2／串焼きは、写真手前から「うなぎのかぶと」、「鯉のつくねチーズ焼き」、「鯰 梅しそ添え」、「稚鮎の塩焼き」、「富士山サーモン(ニジマス)の塩焼き」。うなぎの頭を圧力鍋で約1時間、骨まで食べられるほど蒸し焼きにした「かぶと串」は、黒ビールと相性抜群!

黒ビールをはじめ
うなぎ料理に合う
美味しい麦酒も各種
揃えています

料理長
玉田 功さん

西日暮里

うな鐵 将

静岡県や九州など、国産の活きたうなぎを仕入れ、店内で捌き、備長炭で焼き上げる。この道30年以上の職人が、一切手を抜かず丁寧に仕上げる仕事が美味しくないワケがない。「うな玉丼」を頼むと、一見卵多めの親子丼のよう。だが、箸を入れると中からゴボウの笹がきが現れ、香ばしいうなぎ、ふわふわ玉子、ゴボウの三位一体で、なんとも美味！　カツオと昆布のダシに、隠し味としてうなぎのタレを少々加えコクを出すのが旨さの決め手だ。

【酒】㊤生小390円、生中580円 ㊙グラス450円〜、デカンタ1200円〜 ㋒なし ㊐1合550円〜 **【その他のメニュー】**うな丼1750円、うな重(梅)3000円、肝煮480円、う巻き880円、タタキ1430円、うなぎ串5本セット1580円など

東京都荒川区西日暮里5-21-4 ☎03-5615-3385 ㊫11時〜14時(13時半LO)、16時半〜21時半(21時LO) ㊡日・祝 ㊢カウンターあり、全19席／全席禁煙／予約可／カード不可／サなし、お通し代330円別 ㊮JR山手線ほか西日暮里駅から徒歩1分

日暮里・舎人ライナー
西日暮里駅
西日暮里五
山手線
京浜東北線
KFC
千代田線
日暮里へ

香ばしいうなぎを
ふわっ、とろっの
卵でとじた柳川風

純粋無垢に価格見て うなぎ様に頭を垂れる

格安うな丼・うな重も、990円以下となると、その常識外れの安さから〝知ってる人は知っている〟的に知れ渡ってる店がほとんどなんですよね。

そんな有名店を、さも「探してまいりました」みたいに勿体ぶって載せるのも気が引ける。

そこで!! そんな店の格安うな丼・うな重を店名伏せた状態で、写真と価格だけをまずはとっぷり見ていただきたい！

「これはあのチェーンだろ?」とクイズ的に楽しんでいただいてもOKですが、なにより店名とその店名の持つ先入観ゼロ状態で見ていただきたい。

すると……今年は若干安くなったといっても、いまだに横綱級高額魚介類であるうなぎが、この驚きの価格で食べられるって事実に率直に感謝し、頭を垂れるほかはないッ!! もはや、この価格で味のことをあれこれ言うのも野暮にすら思える。

とはいえどの品も、専門店や全国チェーンが気合入れて作っているメニュー。ご飯とともに頬張れば、思わず舌鼓を打たざるをえない贅沢品の権化〝ザ・うなぎ〟である！

取材・撮影／カーツさとう

店名なんて先入観を捨て まずは価格と写真を見よ!

全品990円以下の

正解はコチラ!

①『金のうなぎ』お店は上野毛にあり
②『九寅』お店は浅草にあり
③『なか卯』おなじみ全国チェーン
④『すき家』おなじみ全国チェーン
⑤『吉野家』おなじみ全国チェーン
⑥『くら寿司』回転寿司の全国チェーン
⑦『うな正』詳しくはP30参照
⑧『宇奈とと』東京、大阪などで展開
⑨『イオングループの鰻』白米も同グループのインスタント白米

ただ何軒も食べて感じたのは、店の形態で贅沢感が変わること。専門店にはうなぎ多めの高額商品が他にあるので、一番安い品を食べてると、負い目を感じて贅沢感がちょっと薄れる。逆に丼チェーンには、もっと安い丼が一杯あるんで、贅沢感及び優越感も倍増！

そんなことに気付いた取材中、近所のスーパーで激安レトルトうなぎを発見！　食べれば大手スーパーの商品開発への本気を感じる完成度。これもひとつの格安うな丼と掲載しました。

さぁ～て、どの店の格安うな丼を食べるか？　ここまでくると、店までの交通費が一番安い店がベストかもしれない！

うなぎで一杯

飲み歩いて見つけた楽しい呑み方はコレ！

お重の前につまむ、串で飲むなど、〝うなぎ呑み〟には様々な楽しみ方があります。そこで、ライター池田と編集戎が〝うなぎ呑みタッグ〟を組み、うなぎで呑める店を覆面調査。酒が進んだ楽しい呑み方をお教えします。

飲み でー杯

蒲田 立飲み

うなぎ家

創業以来、継ぎ足しで使っているタレにはいい塩梅にうなぎの脂が落ち、これをトポンとつけて焼くうなぎの串焼きが絶妙。何のことなさそうで、肝の食感といい、ふっくら旨みの詰まったうなぎ串といい、焼き加減といい、満足感充分。飲み物３杯込みのリーズナブルな「イイネェ!!セット」もあり、まさに男の止まり木的な渋さも◎なのだ。

[酒]ビ生380円 焼グラス380円 ワなし 日グラス300円～ **[その他のメニュー]**いぶりがっこクリームチーズ280円、いかの口220円、うざく220円、やきとり1串120円、豚ばら1串120円、〆さば380円など

東京都大田区西蒲田7-64-6 ☎03-3734-0228 営16時～24時 休日・祝 席カウンターのみ、全12名（最大4名連れまで）／全席禁煙／予約不可／カード不可／サ・お通し代なし 交JR京浜東北線ほか蒲田駅西口から徒歩2分

うなぎ串の焼きを待ちつつほかのつまみで一杯もいいっす

イイネェ!!セットと合わせ技で男気のうなぎ串を！

イイネェ!!セット（飲物3杯、おつまみ2品）1280円

うなぎきも焼 300円

ホッピー 350円

うなぎ串焼 300円

1／これぞ立ち飲み。気取りのない空間が落ち着く 2／飲み物は好みで。これで1280円のお得セット！ 日替わりの2品もまた酒飲みの心を捉える旨さ 3／ふっくら香ばしく焼き上がった看板のうなぎ串2種。これで一杯やりたいとリピートする常連さんも多し

すっきり辛口のレモンサワーもうなぎに合うって人気だよ！

店主 佐藤一夫さん

クイっとうなぎ串！まずは立ち飲みが気分

うなぎはもちろん好きだけど、どうも敷居が高くっていけねえや、って思う人もいるはずだ。ましてこちらは酒飲みである。食事っていうより一杯のアテに、普段着の気分でうなぎでやりたい——そーゆー心持ちで、我らうな呑み探検隊は、〝うなぎで一杯〟の名店を求めて、毎夜あちこちに向かったのであった。相棒は編集のエビー（東京で初めて関西風を知った大阪出身）だ。で、最初に向かったのは、蒲田のバーボンロード。個性的な飲み屋が並ぶ我らが味方のストリートに、外せない立ち飲み屋があるからだ。〝ホッピーでハッピー〟の提灯が目印、その名も『うなぎ家』だ。19年前の開店当時から変わらぬうなぎ串のメニューが2種類。トポンと濃いめのタレにつけて焼く、「うなぎきも焼」と「うなぎ串焼」、これがイケる。渋み走ったご店主曰く「立ち飲みで安く旨いうなぎを食べてもらいたい」と開店当初静岡に足を運んで話をつけて以来、変わらずそこから入れている。肝はしっかり力強く、うなぎ串はふんわり身が厚く、男気を感じちゃうなあ。くかっ

撮影／石井明和（うなぎ家）、小島 昇（梅星） 取材／池田一郎

武蔵小山 うなぎ串

梅星

リーズナブルにあれこれ楽しむなら、まずは「一通り」(5本セット)がおすすめ。カワ、バラ、短尺、くりから、ヒレと、うなぎ各部位の旨さをお手軽に知ることができる。炭焼きにもこだわって、ほどよく燻香をまとった感じもよく、ハイボールやサワーが進む。その日の気分で蒲焼きや白焼きもアリだ。うなぎ串を、もつ焼きを楽しむ感覚で!

[酒] ㋝生500円　㋠チューハイ350円
㋻コップワイン650円　㋺グラス400円
[その他のメニュー] 肝200円、八幡300円、白焼き小1200円〜、蒲焼き小1200円〜、マカロニ300円、タレTKG250円など　※『梅星』のメニューの価格はすべて税抜きです

東京都品川区小山4-9-1　☎03-6421-6359　㋼15時〜23時※串なくなり次第閉店　㉁木　㋛カウンターのみ、6〜8名／全席禁煙／予約不可／カード不可／サ・お通し代なし　㋙東急目黒線武蔵小山駅東口から徒歩2分

1／うなぎは鹿児島や宮崎県産が多い。それをすべて自前で串打ちして仕込んでいる。1本150〜350円とリーズナブルで、種類も多く、聞けば違いも教えてくれる。酒も立ち飲みらしいラインナップで充実　2・3／串焼き以外のメニューもあり。気が利いている

と頬張り、ゴクゴクと酒が進む。「立ち飲みでうなぎ串、いいですね」とエビー。そうそう、うなぎの旨みをギュッと凝縮したような串もので気楽に一杯。さくっとやれるのがいいでしょ!

そしてお次は、武蔵小山の『**うなぎ串 梅星**』。こちらも立ち飲みだ。ほっそいカウンターに、材木剥き出しっぽい内装がむしろ気分である。実はこちら、近くにある人気もつ焼き屋『豚星』が本店。店主のひとり黒田さん曰く「もつ焼き的な感覚で、串でさくっとうなぎで呑めるようにと」。片や佐藤さん「普段うなぎ食べない若い子にもぜひ」。

ってわけで、炭火で焼く、リーズナブルなうなぎ串メニューがあれこれ。「くりからっていうのは背中側の黒いところでいわばロース、短尺は腹側でいわばカルビ、両方合わさると蒲焼きってところですかね」などと、聞けばいろいろ例えて教えてくれるのも楽しい。2〜3本つまんで2〜3杯呑んで、と。「いやあ、串ってあれこれあって楽しいんですねえ。美味しいなあ(もぐもぐ)」。って、エビー、何も考えずに楽しむって正しいかもなあ。よーし、オレも金魚おかわりしよ!

西日暮里

鰻と地酒

稲毛屋

旨みの引き出された抜群の焼きと日本酒を合わせたい

日本酒が、ワインが、うなぎのシアワセを倍加

立ち飲みの次は、もう少し腰を落ち着けて一杯。ビールやサワーももちろんいいが、自慢の蒲焼きに、相性も抜群の自慢の酒が揃うという店でその真価を体感してみたいではないか。

というわけでまず向かったのは、西日暮里の『**稲毛屋**』。現ご店主が三代目、昭和2年創業の老舗である。店にはならではの落ち着きもあるが、家族経営でなんつーか居心地がいい。

こちら〝鰻と地酒〟と看板にあるように、うなぎの旨さはもちろん、おおっ！て喉が鳴る地酒が揃っている。今年はコロナで自粛だが月1～2回、日本酒の会を催している本格派だ。

ところで、ご存知かと思うが、うなぎの焼きには関東風と関西風がある。簡単に言うと、うなぎを蒸して焼くのが関東風、蒸さずに焼くのが関西風（生から一気に焼けば地焼き）だ。もとはお客さんのリクエストというが、稲毛屋ではどちらも選べる！「関西風ってパリっとして、これまた旨そうですね」と珍しそうに言うエビー（大阪出身）。

あくまで好みだが、一杯やるには、パリふわの食感で野趣あ

朝裂いてなるべくその日で売り切るため、まま売り切れとなることも。うなぎは鮮度のいい方が「脂も抜けず、柔らかさも違う」そうなのだ。関東風、関西風を選べる蒲焼きやお重のみならず、うざくやにこごりなどうなぎの肴、串など、焼きを待って一杯やるにも事欠かない。しかもどれも安定感抜群の旨さ。ぜひおすすめの日本酒とともに。

1／力強い焼き上がり。香ばしさとともにふわりとした食感もあり、甘過ぎずさらりとしたタレもいい　2／而今、羽根屋、松の寿……、通好みの地酒がグッドコンディションで揃う　3／レバーなど希少部位の串は予約必至。ニラと一緒に巻かれたヒレ、力強い旨さの肝など、燗酒にも合う　4／プルプルでうなぎの旨みが凝縮　5／新鮮で美味。ほかに焼鳥などのおつまみも

蒲焼き（関西風・中）
3300円

鰻串
各380円
（手前から、小骨〈あばら〉、ヒレ、レバー、肝）

にこごり
700円

合鴨のたたき
600円

香りは抑えめ
味ののった
日本酒とうなぎは
よく合いますよ

店主
當間光浩さん（左）
四代目
當間恵理さん（中）
女将さん
當間知恵子さん

【酒】㋪生600円　㋔グラス400円～　㋻なし　㊐グラス500円～　**［その他のメニュー］**うざく1600円、うまき2700円、ミニ蒲焼き1600円、焼き鳥1本270円、つくね1本200円、鈴廣かまぼこの板わさ700円、鰻重松3500円、うな茶漬け1600円など

東京都文京区千駄木3-49-4　☎03-3822-3495　㋲11時半～14時（13時半LO）、17時～21時半（20時45分LO）　㊡水・月2回木　㋝カウンターあり、全70席／全席禁煙／予約可／カード不可／サ・お通し代なし　㋙JR山手線ほか西日暮里駅メトロ出口1から徒歩7分

田端へ
西日暮里駅
開成高
道灌山通り
千代田線
山手線
道灌山下
千駄木へ

撮影／小島 昇　取材／池田一郎

日本酒やワインとペアリング

蒲焼

柔らかく力強い ダイナミックな旨さを ワインと一緒に

天然鰻と新ごぼうの卵とじ 1580円

1

ワイン、日本酒……
合わせるお酒も
吟味して
揃えてあります

店主
杉山亮さん

肉味噌ピーマン 600円

エゾ鹿ロースの炭火焼き 1600円

3

グラスワイン (ドメーヌ・レシェノー) 1050円

鰻の丸焼き 量り売り 写真は5000円

2

1／小さめの天然うなぎを使った一品　2／うなぎは名古屋の四代続くうなぎ屋から、そのときいいものを仕入れる。焼くとうなぎ自体の脂が身をふんわりさせる　3／エゾ鹿は一頭買い。柔らかく弾力のある赤身が旨し。ジビエの肉味噌も人気だ

池袋 酒と鰻とジビエ

池袋寅箱

うなぎとジビエ。そこに共通する店主杉山さんの思いは「命をいただいて、余さず食べる」、しかも「できるだけリーズナブルに」というのがポリシーだ。その旨みをダイレクトに味わえる「鰻の丸焼き」もそこから誕生。アラは炊いてムダなくダシ汁を取る一方、焼いてみて納得のいかないものは提供しない。滋味あふれる旨さを堪能したい。

[酒] (ビ)生800円　(焼)グラス650円～　㋻グラス500円～、ボトル4000円～　㊐半合450円～　**[その他のメニュー]** うな玉550円、自家製たくあんのトロタク600円、うなぎの蒲焼き並1150円～、兎の唐揚げ980円、ジビエメンチカツサンド850円、焼きうにぎりいくらのせ680円など　※「池袋寅箱」のメニューの価格はすべて税抜きです

東京都豊島区池袋2-69-3 メゾン王城1階 ☎070-1319-7406　(営)17時半～24時半、日・祝15時～23時　㊡無休　(席)カウンターあり、全30席／全席禁煙／予約可／カード可／サ・お通し代なし　(交)地下鉄副都心線ほか池袋駅C6出口から徒歩6分

ふるる関西風がたまらんで、というのが個人的見解だ。本日は涼やかな味わいの而今できゅっと。いやあ、たまらんな。

さて、お次は奥池袋、**『池袋寅箱』**へ。こちら日本酒も焼酎も揃っていて捨てがたいが、ワインがいいのもまたうれしい。「蒲焼きにはピノ・ノワールですよね」との、ご主人杉山さんのすすめに従い、グラスで一杯。で、こちらでのハイライト、ぜひ合わせたいのが〝鰻の丸焼き〟なのだ。「カットすればそこから旨みが逃げるからね」と、丸のまま串を刺し、生から一気に焼き上げていく。焼場の前に陣取れば、ジュワジュワと自らの脂で焼けていくうなぎの姿に思わず生唾を呑む。

うなぎにも個体差があるが、太れるヤツは脂のつきがよく、やっぱり旨みが勝るそうだ。

焼き上がりは皮目がパリリと香ばしく、ドーンと大迫力。しっかりのった脂が、しかしくどくはなくいい。でもって力強い旨みがギュワ～っと口に広がる感じ。甘くきれいな酸味のあるピノ・ノワールと、く～、合う～。「ヒョエ～～」って、エビし、すでに言葉になっていないぞ。でも、気持ちはわかる(笑)。

うなぎ串塩焼き
(手前から
短冊380円、
白ばら300円、
串巻300円)

肝わさ
880円

大洋盛
800円

鰻西京焼
1880円

鰻紹興酒煮
980円

1/活きのよさが伺える旨さだ　2/看板の串焼き。ごまかしのきかない塩焼きで、旨さを堪能すべし　3/新潟直送の地酒も◎　4/紹興酒とラー油が引き出す新たなうなぎの味わいは特筆ものだ　5/こんがり火が入って、西京味噌とうなぎの脂の相性は抜群

店主
林 成さん

人形町　心天（しんてん）

愛知三河産の活けうなぎを注文が入ってから捌く串焼きが、鮮度抜群でいい。中でも店主の林さんのおすすめは、焼きたての塩焼き。熱々のうなぎの脂はわさびと絶妙に合うのだ。そしてぜひ味わうべきなのが、うなぎ一品料理。絶妙の食感とピリ辛な旨みの「鰻紹興酒煮」は、一度食べたら病みつき必至。すっきり力強い新潟の地酒も合う。

[酒] Ⓑ生500円　㊕グラス500円〜、ボトル2800円〜　Ⓦボトル1980円　㊐グラス600円〜　**[その他のメニュー]** うなちゃんセット1500円、冷やしトマト380円、うざく880円、う巻980円、鰻唐揚げ880円、鰻と茄子のオイスター炒め980円、蒲焼き1980円、うな丼1680円など

東京都中央区日本橋蛎殻町1-14-7 YKビル1階　☎03-3249-9400　㊎16時〜23時　㊡無休　㊏カウンターあり、全20席／全席喫煙可／予約可／カード不可／サなし、お通し代300円別　㊋地下鉄日比谷線ほか人形町駅A2出口から徒歩3分

うなぎの可能性は尽きず 呑める逸品が続々!

蒲焼きや白焼き、あるいはその前にいろんな部位の串焼きで一杯。うなぎ呑みの王道である。でも、だからってそれ以外もあったっていい。まだまだ美味しいは可能性があるんちゃう?

というツッコミも、もちろん忘れないうな呑み探検隊である。で、まずはここだ。人形町のうなぎ居酒屋『心天』。店主の林さんは中国・福建省の出身ながら、沖縄への留学、新橋のうなぎ屋での修業を経て12年前に独立。確かな腕を感じるうなぎ串焼き各種がウリでもあるのだが、さらにおおっ!と唸ったのは、うなぎ一品料理だ。

で、中でも忘れずにチェックすべきなのは「鰻紹興酒煮」だ。艶々ねっとりのビジュアルもそそるが、口に含んでさらに感激。柔らかくも弾力のある食感と旨みを、ピリ辛の紹興酒ダレが絶妙にコーティング。いやあ、ビール、日本酒、紹興酒、何でも来い。激しく酒を呼ぶなあ。

もちろんうなぎを知り、腕があってのアイデアなわけだが、ほかにも「鰻西京焼」や「鰻と茄子のオイスター炒め」なども、必殺のツボを突いてくるので、

撮影/石井明和(心天)、小島 昇(角家)　取材/池田一郎

ココにしかない味に唸る
創作

高田馬場 鰻とおでんの店
角家（すみか）

1／右が関東焼き、左が関西焼き。ふわっとやさしい旨みの前者と、香ばしさと力強い旨みの後者、一度に食べ比べは楽しい　2／贅沢に使われた食材、コントラスト豊かな味がハートを掴む。楽しくなる旨さ　3／隠れ家的で落ち着く　4／くりからは背側、串巻は腹側でそれぞれ旨し。うな唐串は間に野菜が入るのもポイントだ。紅生姜サワーのすっきり感がまた合う

串巻
330円
くりから
330円
紅生姜サワー
450円
うな唐トマト
うな唐ししとう
各280円

　浜名湖直送のうなぎを、小骨の処理まで手を抜かず丁寧に仕込む。本格的な蒲焼きやお重から、串もの、創作料理まで幅広いレパートリーで楽しめる居酒屋だ。串ものでは、片栗粉で旨みを閉じ込め、黒胡椒と山椒で仕上げた各種「うな唐串」も名物。関東焼きと関西焼きを一度に食べ比べられるお重など、旨さとサービス両方がうれしい。

［酒］(ビ)生480円、中瓶650円　(焼)グラス480円～　(ワ)グラス380円～、ボトル1680円～　(日)グラス250円～、1合480円～　［その他のメニュー］鰻の六点盛り合わせ3480円、おでんおまかせ6種盛り合わせ680円、うなぎ串おまかせ串盛り6本1680円、うな飯880円など　※『角家』のメニューの価格はすべて税抜きです

東京都新宿区高田馬場3-12-27　☎03-3361-1179　(営)11時半～14時（13時半LO）、17時～24時（23時LO）　(休)月　(席)カウンターあり、全25席／全席禁煙／予約可／カード可／サ・お通し代350円別　(交)JR山手線ほか高田馬場駅早稲田口から徒歩5分

店主
木村潤也さん（左）
スタッフ
栗原和幸さん

ぜひお試しいただきたい。「この手があったかあああ！」って言いつつ、ピッチのあがるエビー、ホントそうだよね。
　そしてお次は、高田馬場に佇む一軒家居酒屋『角家』である。もとは和風居酒屋から、現料理長を迎えて6年前にうなぎが看板に。とはいえ、「うなぎのハードルを下げて、フラッとカジュアルに旨さを味わってほしい」というのが同店の願い。で、本格派ながらのうなぎのアレンジ料理にまたしても唸った！
　最初のおすすめは「うな玉パクチー巻」。イエローも鮮やかな玉子焼きの中にパクチーの緑とうなぎが映える。玉子の甘さとゴマ油、ラー油のピリ辛、パクチーの香りが、うなぎの旨みと絶好のコンビネーション。
「唐揚げになってるうなぎ串、ボクはこれ、お気に入りっす」と、エビーがのたまう「うな唐串」も確かにいい。「名古屋の手羽先揚げ」のイメージというが、確かにコレ、ハイボールとか炭酸系に絶妙に合うぞ～。
　アイデアもさることながら、感じるのは「骨抜きにも手を抜かない」という料理長の丁寧な仕事っぷり。ひと味違うのはその辺が秘密と見た！

うなぎ でー杯

中野
いろは亭
中野本店

惚れ惚れするような焼き上がりの「うなぎ串焼」がまず心を掴む。皮を削いで身を焼いた「しろばら」、ほろ苦さも食感もいい「きも」、大葉が巻かれ脂ののった「ひれ」……、いずれも燻香をまとい、旨みがのっている。「白焼きいろはスペシャル」は関西風に焼かれ力強さもある白焼きと、ニンニクや大葉の取り合わせが絶妙。海苔で包んで！

【酒】㋕生650円 ㋩グラス500円、ボトル2500円～ ㋒ボトル2000 ㊐1合500円～ 【その他のメニュー】うざく850円、まぐろぶつ700円、どぜう唐揚げ750円、白焼（関東風・関西風）中2000円、うなぎ重・竹3000円など ※「いろは亭」のメニューの価格はすべて税抜きです

東京都中野区中野5-47-4 ☎03-3387-4487 ㋱17時～23時（22時半LO） ㊡無休（不定休あり） ㋝カウンターあり、全40席／全席禁煙／予約可／カード不可／サ・お通し代300円別 ㋙JR中央線ほか中野駅北口から徒歩5分

店主
髙橋正章さん

1／ふんわりかつ力強い白焼きの上に、薄くスライスしたニンニクと刻んだ大葉、海苔で包んでわさび醤油で食べる。大人気の自信作だ 2／全8種類の串焼きは、うなぎを丸ごと食べてる感あり。それぞれの旨さがあって食べ比べも楽しい 3／とっておきの地酒も揃う 4／丁寧に巻いた「う巻」もイケる

お気に入りを見つけて一杯をもっと楽しく

こうしてうなぎで一杯、飲み歩いていると、究極的に思うのは馴染みがほしいなということだ。安心して心許せる、旨くてほっとできる店。で、いろいろ見てると町場で、ああお客さんに愛されてんなーって店がある。

ということで、ぜひと思うのがこちら、中野の『いろは亭』だ。いい感じに小体な店が並ぶ昭和新道商店街の一角。暖簾をくぐって入ったときの、なんかウェルカムな雰囲気がまずいい。

ご主人の髙橋さんが兄弟ふたりで店を始めたのが昭和55年というから、かれこれ40年。慣れた手つきで焼場に立つ髙橋さんに「うまく焼くにはやっぱり何かコツが？」と尋ねると、「そこはまあ、経験というか、俺流だよね」と。余裕である。

でまあ、御託を並べず、ずらりと「うなぎ串焼」を焼いてもらえば文句なしに旨いわけで。メニューにないものも入れて全部で8種類。炭の香りに脂ものって、それぞれの部位の旨みが色濃くわかるなあと。塩焼きの「しろばら」とか力強い旨みのある「くしまき」とか……。で、エビーも絶賛、「白焼き

撮影／石井明和（いろは亭） 取材・撮影／池田一郎

亀有　うなぎ・佃煮

川亀

蒲焼きは1枚1600円～2300円とサイズ違いで選べるのもよし。写真は「ひれ焼き」、「かぶと焼き」が1串150円、「きも焼き」が300円だ。ふんわり柔らかく、さらりとした味わいの蒲焼きと串ものが揃えば晩酌に最高！

冷めても旨い！伝統の蒲焼き

昭和20年創業で現在は四代目、テイクアウト専門のうなぎ・佃煮店。昔ながらの伝統の製法は、次の日でも温めればふんわり味わいが楽しめるというのが自慢だ。いい焼き色に皮目が焼けて、甘過ぎないタレの蒲焼きは、どこか粋な感じ。うなぎだなあと感じる品のいい旨さ。

東京都葛飾区亀有3-21-7　☎03-3601-3507　㊎10時～19時　㊡水（不定休あり）

北砂

ウナクリ5

江東区の砂町銀座、明治通り側から入るとぶらぶらストリートを散歩して抜けようというあたりに小さい間口の味のある店を発見。テイクアウト専門で、ラインナップは、「くりから」「肝焼」「蒲焼」「鰻弁当」。ふっくら肉厚で力強さも感じる蒲焼き、脂ののったくりから、どれも◎。

「くりから」1串400円、「きも焼」300円、「蒲焼」はサイズ違いで上2000円、中1500円。リーズナブルな価格設定だが、蒲焼きはふっくらして力強さと滋味を感じる美味しさ。旨みがしっかりある「くりから焼き」もグ～ッド！

東京都江東区北砂4-40-11　☎03-5606-5094　㊎11時～19時（18時LO）　㊡水

くりからも蒲焼きも満足感大な旨さ

巣鴨　八ツ目や

にしむら

職人的なこだわりを感じる老舗の味

東京都豊島区巣鴨3-34-2　☎03-3910-1071　㊎10時半～19時　㊡7と8の付く日（土・日の場合は翌営業日休）

「蒲焼き」は中串が2200円、大串が2700円。「かぶと焼」が1串250円、「うなぎ串焼」が1串400円だ。炭火でいい感じに焼き色がついたところに秘伝のタレが絶妙に絡む。職人仕事って感じがいい！

こちらはなんと大正時代から90年以上になる老舗。代々受け継いでいるというタレと、備長炭を使っての炭火焼にこだわっている。で、お店で食べられるだけでなく、店頭でテイクアウトも。伝統の味は、うなぎならではの野趣も感じられ、タレの旨さと相まってやっぱり美味。

いろはスペシャル」もお見逃しなく。生のニンニクに、関西風で力強くもふっくら焼かれた白焼き、そして大葉と海苔とわさびのコンビネーション。はい、お酒が進む鉄板です。

さて、さらに最後は、お持ち帰りでおうちでもぜひ一杯、テイクアウトのすすめだ。問題はどこで買うかだが、今回うな呑み探検隊はある法則を発見した。ズバリ、うなぎテイクアウトの名店は味のある商店街にあり！

ざっとあげると、駅前にはこち亀の両さんの像もある、亀有は「ゆうろーど」にある『うなぎ川亀』。懐かしさ満載の「砂町銀座商店街」がたまらん感じの『ウナクリ5』。そしてご存知お婆ちゃんの原宿こと「巣鴨地蔵通商店街」からは『八ツ目やにしむら』。それぞれの商店街で人々に愛され続けているのはもちろん伊達じゃないのだ。

ついでに言うならおすすめは、商店街・下町散歩のお出かけを楽しんでのピックアップ。串もあり、蒲焼きのサイズも何種類かあってチョイスの幅も。あとはおうちに帰って好きな酒を開けるだけだ。いずれもいい感じで焼きが入ってふんわり肉厚。さあて今夜はじっくり行くか。

うなぎ大座談会

繁忙期の調査で苦戦 今うなぎ推しの訳は

肥「ねえねえ、何で今、うなぎ特集なの？　フツーなら土用丑の日に合わせて掲載するよね。おかげで覆面調査の時期がちょうど店の繁忙期。忙しいからって取材拒否攻撃もいっぱいくらって大変だったんだかんね」

松「そうよそうよ、開店10分で限定10食が完売する店もあったり。うなぎ争奪戦を連日繰り広げてたんだから。なぜ一年で一番混む時にリサーチ&取材しないといかんのじゃ〜！」

武「肥田木さんはともかく、松田さんの温厚なお人柄が崩壊しちゃった。まあま、おふたりさん、実はですね、養殖はさておき、天然で言えばうなぎの旬って9、10月頃からの秋冬らしいんですよ。栄養分を蓄えて身も太く、脂ものって旨くなる」

戎「それに滋養強壮のスタミナ源。冬に次の波が来ると懸念される新型コロナに対する免疫力を養うのにも今がピッタリの季節なんじゃないかなあって」

肥「肥田木さんは云々……てのが引っ掛かるけど、ま、美味しかったから許したる。それにしても夏場だけにコロナ禍でも店が賑わってたのは驚いた」

武「日本人はなぜ、こんなにもうなぎが好きなんだろう。みんなが楽しそうに食べているのを見て、しみじみ思いました」

池「縄文時代の遺跡からも、うなぎの骨が発掘されてるらしいからな。歴史は長〜〜い」

肥「海外ではぶつ切りで食べる国もあると聞くし、日本人ほど巧みにうなぎを調理する民族は少ないんじゃない？　ニョロニョロ動くあれを見事に捌いて繊細に調理するのは器用な日本人ならでは。それにあの官能的な香りがＤＮＡに『本能のまま食え食え』って囁きかけるんだよ」

松「けど昨今の事情からしても、新規オープンするのはなかなか厳しいんじゃないかなあ」

林「そう、まず新店の少なさに驚きました。ある店の店主がおっしゃっていたけど、活うなぎの仕入れ値はこの10年で3倍近く高騰していて、2000円だったうな重を4000円まで倍に値上げしても儲けは減っているらしい」

武「今年は稚魚のシラスウナギが豊漁だったようだけど、逆に池に大量に入れ過ぎて成長が悪い心配もあると聞きました。で、新店の傾向はありました？」

林「高級感やハレの日感もきちんと意識している店が多かったですね。味はもちろん、おもてなしの質が高い。この値段を出してよかった〜と思える」

戎「蒸さずに焼く関西風で提供する店が想像以上に多いと思った。焼きは関西風で捌き方は関東の背開きだったのが『**天龍**』（P27）。こちら長野の人気店が東京進出した店。ココのうな重が今回の僕的ベストです！」

林「私も今まで関東風が好きだったけど、関西風の魅力に目覚めた。特に白焼き。しっかり炙ることで生まれる皮目と脂の香ばしいハーモニー。そこを堪能できる点では関西風に軍配」

池「おっ、わかる。うなぎ呑みでも関東風と関西風を両方出す店が多くてさ。酒のアテとしては関西の地焼きがいいと思ったね。パリリと野趣あふれる感じ。でもご飯にのせるなら関東のふわりとろけ系も捨てがたいわけで、食べ比べると楽しいよ」

松「いいなあ。私は1500円以下の安いうな丼担当だったから結構苦労したんだもの。1700円ぐらいならまだ探せるけど、その下は難しい。改めて国産うな丼を990円で出す『**うな正**』（P30・39）はスゴイ」

戎「庶民の味方ですね！」

編集戎の調査こぼれ話　メニューは同じ、でも違う店

約7年覆面調査をしてはじめて、店名は違うがメニューはほぼ同じ店に立て続けにあたった。

7月某日、亀戸の『U』。骨抜きの筒切りうな串「鰻の蒲の穂（がまのほ）焼き」（写真1）を名物とするうな串をメインに、つまみが充実した居酒屋だ。串を食べ「勝手ごはん」（写真2・3）で〆る。タレご飯に、蒲焼きや肝焼きなど好きな具材をのせて食べるのだ。店内は活気があっていいが、若者向けか全体に味が濃い目だった。

翌日、池袋の『I』にて。入り口のメニューを見て驚く。「昨日と同じじゃないか……」。

2軒目だったので軽く呑むつもりで入る。串を食べ比べたが、亀戸より焼き加減が甘い印象を受けた。

その翌々日。行きたかった店がことごとく早仕舞いや臨時休業。コロナの影響かと嘆きながら辿り着いた新宿三丁目でうな

池袋

新宿三丁目

亀戸

土用丑の日に沸くタイミングからはじまったうなぎの調査。
お重班から新店担当のライター林、町場担当の肥田木、丼班の松田、
呑み班の池田、そして編集の武内、戎。
それぞれの視点からうなぎの今を話しました。

文／肥田木奈々

お重班、丼班、呑み班が集結 とことん

林「もともと蒲焼きは江戸の屋台発祥だから、気軽な庶民派グルメだったんですもんね」

松「おと週常連の**『まんまる』**（P37）は老舗仲卸ゆえの太っ腹価格でさすがだったし、**『㐂はら』**（P36）のスタミナ丼はうなぎ半身に肝焼き1本という構成もよかった。これ、店の味を知ってもらうため始めた丼で、手の届きやすい値段にしてくれたご主人の心意気を感じます」

肥「町のうなぎ屋さんも心意気を感じたよ。うな重にしてはリーズナブル。蓋を開けて貧弱な蒲焼きにケッ、てなるヤツじゃない。素材も調理も職人魂で。**『はし本』**（P28）とか生産者や池を指名買いしていて味は一流、雰囲気は気さく。**『鰻家』**（P32）も注文を受けて活うなぎを捌くから鮮度感やふっくら感が違う。漂ってくる香りを空中で食むだけで白飯2杯イケるね」

松「あれ、お酒じゃないの？」

肥「バレた？　ココだけの話、覆面時はどの店でもうな重が出るまでビールや日本酒飲みまくり。美味しい店は捌きたても多いから時間がかかるのは当然。一杯飲みながら待つ間にうなぎ愛が増してくるんだよね。会えない時間がぁ愛育てるのさぁ♪ってひろみ郷も歌ってたし」

池「アナタいくつよ？」

武「ハハ。町場のうなぎ屋さんって家族経営も多くて居心地いいんですよね。うなぎと言えばココ的な自分の行きつけを持つと楽しいと思いました」

食べ歩き20軒超で自分好みの味を発見

肥「でも今回は取材拒否も多くて辛かったね。せっかく体重計買って痩せようとしてるのにぃ。今、靴箱の奥に隠してる」

武「それゴミ箱行き決まりですな。僕も食べた店が20軒になった時はさすがに食傷気味に（笑）。でも、だからこそ自分が好きな味に出合えた気がします」

池「ほお、それは？」

武「皮目を焦げる手前までパリッと焼き上げている。タレが甘過ぎない。ご飯はやや硬め。好みは人それぞれだから、いろいろ食べて〝やっぱこの味〟とか〝こっちもいいじゃん〟とか新しい発見をしてほしいなと」

戎「今は**『梅星』**（P41）のようにサクッと飲めるうなぎ串の立ち飲みなどカジュアルな店も増えているので『いきなりお重は』『専門店は敷居が高い』という人はうなぎ呑みもいいですよ。うなぎの多様性を感じるはず」

池「だね、今回はかってないほど串を食べたよ。旨い串とイマイチの串がわかるようになった。あと、部位も詳しくなった」

林「うなぎもお酒に合ういろいろな部位がありますもんね」

池「店によって味に差が出るのは、肝、カブト、ヒレ。肝は燗酒がいいねえ。旨いところのだとバッチリ酒が進むけど、下手なところだと何かクニクニして苦いだけってのもあった」

戎「創作料理で紹介した**『角家』**（P45）は、う巻きにパクチーを入れた『うな玉パクチー巻き』や『うなぎのから揚げ串』があって楽しかった。若い人に気軽に味わってほしいんですって」

池「**『池袋寅箱』**（P43）のうなぎの丸焼きも、旨みを逃さないダイナミックさだったな」

戎「店主によると秋から冬にかけて脂がのるそうなので、まさに今から。試してほしいです」

松「やっぱりうなぎは夏もいいけど秋もおすすめってことだ」

武「ほらね。あ、懐に余裕があれば上品な脂の天然もぜひ。ということで、おと週は宣言します。今こそうなぎ。美味しく大事に味わって、心身のパワーをフル充電しちゃいましょう！」

ぎ居酒屋『U』を発見。よし！と入店し、席についた瞬間、「デジャヴ⁉」。あのメニュー表である。名物は「鰻の蒲の穂焼き」。この奇跡を楽しむ！と頭を切り替える。結論からいうと、ここがベスト。「タレ付き卵黄」（写真4）、店名を配した蒲焼きが美味。皮目はパリッ、中はふっくらだった。池袋でも食べた「鰻ハニーブルーチーズ」（写真5・6）は、ブルーチーズとハチミツをちゃんと感じられた。

店員さんに聞くと、1、2軒目はここのフランチャイズらしい。基本メニューは一緒で少し独自色を出しているそう。こういうパターンもあるのかと勉強になった。

1

2

3

4

5

6

でいつかはGo Toしたい店

卸直営、人気店の支店……
愛知は郊外の最新店がアツい!

全国でも有数の養殖うなぎの名産地・愛知。実は今、郊外に実力店が続々とオープンしているのです。ひつまぶしはもちろん、お重も一品料理も抜群の美味しさです。

名古屋の有名店にもうなぎを卸す卸問屋の直営店

ひつまぶし 3410円

1

うなぎの兼光(かねみつ) 東岡崎店

岡崎

養鰻業が盛んな愛知県西尾市一色町で養殖から加工、卸までを手がける『兼光水産』の直営店。飲食部門は'14年、一色町に1号店がオープン。2号店となる、ここ東岡崎店は今年6月に開店させた。

卸問屋直営ゆえに巷のうなぎ店よりも安く提供できる上、脂ののり方や身の厚みなどうなぎの品質には絶対の自信を持つ。

また、うなぎを熟知していることから、タレの味付けやご飯の炊き加減などにも気を配っている。うなぎを丸ごと一尾使った「ひつまぶし」は、そのこだわりを存分に堪能できる逸品だ。

うな丼(上) 2585円

2

1/タレは糖度を計算したバランスのよい味付け。ご飯は新潟県産のコシヒカリと岩手県産のひとめぼれをブレンド 2/並盛でご飯300gと食べ応え十分。ご飯の大盛は+110円 3/「するめいかの肝和え」、「あさりのチャンジャ」など全6種類から好きなものを3種類選べる

【酒】㋓生中550円、中瓶660円 ㊗グラス495円〜、ボトル3520円〜 ㋒なし ㊐1合660円〜 【その他のメニュー】うな丼(並)1925円、うな重3740円、ミニひつまぶし2365円、うまき1100円、八幡巻990円など

愛知県岡崎市上明大寺町2-14-1 OTO RIVERSIDE TERRACE2階 ☎0564-26-1177 ㊋11時〜21時(20時半LO) ㊡火 ㊖カウンター、個室あり、全45席/全席禁煙/カード可/前日までに予約可(当日不可)/併設駐車場90分無料/サ・お通し代なし ㊋名鉄名古屋本線東岡崎駅北口から徒歩3分

珍味三種盛 880円

肝焼 770円

3

身も皮も柔らかい三河一色産の新子うなぎをご堪能ください!

店長 鈴木友也さん

全国を見渡せば、美味しいうなぎが食べられる店は無数にあります。中でも名物料理を有する、愛知と福岡を調査。現地スタッフお墨付きの三ツ星店をご紹介します!

現地スタッフが食べて調べた 愛知・福岡

上ひつまぶし
3720円

名古屋駅地下街の人気ひつまぶし店が郊外へ初出店!

ひつまぶし 稲生(いのう) 一号線豊明前後店

豊明

名古屋駅の地下街「エスカ」内などに店舗展開する『ひつまぶし 稲生』。ここ、一号線豊明前後店は、初の郊外型店舗として昨年11月にオープン。

名物は、店名にも冠している「ひつまぶし」。毎朝市場に足を運び、目利きで選んだうなぎは新鮮そのもの。皮は香ばしく、身はふっくらと丁寧に焼き上げる。愛知ならではのたまり醤油をベースとした甘辛いタレとの相性も抜群だ。

「ひつまぶし」は、うなぎの量に応じて、並（2980円）と上（3720円）、特上（4430円）の3種類を用意している。

[酒] ㋪生中610円、グラス470円、中瓶610円　㊌グラス470円　㋻グラス820円　㊐1合1480円　**[その他のメニュー]** うなぎ丼2470円、ミニうなぎ丼（サラダ、デザート付き）1910円、白焼き定食3390円、えびかきあげ丼1170円、ひれかつ860円など

愛知県豊明市前後町螺貝1387-2　☎0562-57-2212
㊋11時～21時半（21時LO）　㊡年末年始　㊢個室あり、全52席／全席禁煙／カード可／予約可／駐車場20台／サ・お通し代なし　㊯名鉄名古屋本線前後駅北口から徒歩13分

1／薬味のネギとわさびをのせて、熱々のダシをかけて締めくくるのが「ひつまぶし」の醍醐味　2／うなぎ3/4尾分を使ったボリューム満点の「上うなぎ丼」。丼もひつまぶしもご飯の大盛は無料　3／「おつまみ三種盛り」の内容は、「ごぼうの漬物」と「たこわさ」、「えびのマリネ」。季節によって替わることもある。名古屋名物の「みそ串かつ」は、うなぎが出てくるまでの待ち時間にビールとともに楽しみたい

ひつまぶしが2980円～とお値打ちで楽しめます!
店長
平山晋吾さん

おつまみ三種盛り
310円

みそ串かつ
430円

上うなぎ丼
3190円

取材・撮影／永谷正樹

一本重
4950円

切らないからこそ
うなぎそのものの旨みが
味わえる名物「一本鰻」

四代目
菊川御膳
3520円

1／信楽焼の器は特注品。うなぎを切らずに丸ごと一尾盛られた様は圧巻そのもの。ご飯は新潟県佐渡島産の特別栽培米のコシヒカリを使用している。炊き合わせと肝吸い、漬物が付く　2／うなぎ3切れとお造り、炊き合わせ、ご飯、肝吸い、漬物がセットになった御膳　3／塩漬けにしたうなぎを10時間干して作る。旨みが凝縮されていて、お酒とよく合う　4／塩をふってボイルした肝をわさび醤油でいただく

うなぎ 四代目菊川 覚王山店

覚王山

’17年、名古屋駅南の「グローバルゲート」内にオープンし、瞬く間に人気店となった『うなぎ 四代目菊川』の支店。覚王山・日泰寺の参道に今年４月に開店。周辺の古い町並みにマッチしている。

名物は長細い信楽焼の器にご飯とうなぎを丸ごと一尾のせた「一本重」。使用するうなぎは時季ごとに異なるが、今は濃厚な旨みのある浜名湖産の１年もの。

小さなしゃもじでうなぎを割いて茶碗によそうと、うなぎの脂がご飯に落ちる。これが味の一体感を生み出す。ひつまぶしが付くコース（5500円〜）も好評だ。

[酒] ㋬生中660円、生小495円、小瓶550円　㋕グラス660円〜　㋻グラス600円　㊐1合990円〜　**[その他のメニュー]** うなぎ四代目菊川　紅白一本定4950円、うな丼2970円、ひつまぶし3740円、う巻き1485円、肝わさ935円、紅菊コース6500円など

愛知県名古屋市千種区山門町2-53-2　☎052-759-4499　㋼11時〜21時(20時LO)　㊡無休　㋛カウンター、個室あり、全48席／全席禁煙／カード可／予約可／サ・お通し代なし　㋙地下鉄東山線覚王山駅1番出口から徒歩1分

うなぎを切らずに
丸ごと一尾使った
贅沢な「一本重」を
お楽しみください！

料理長
鈴木一哉さん

郊外に人気店の支店が出店する事情とは？

愛知県では、3年ほど前からうなぎ店の新規オープンが続いている。少し前までは名古屋駅や栄などの都心部へ出店するケースが多かった。観光や出張で来た客はひつまぶしが高額でも「せっかく名古屋へ来たのだから」と、注文するからである。

うなぎ店は他の飲食店と比べて客単価が高いため、ラーメン店や居酒屋などの異業種からの新規参入も増えた。うなぎは、「串打ち三年、割き八年、焼き一生」といわれるが、あらかじめ開いたうなぎを仕入れている店もあるらしい。つまり、職人は不要なのである。ちなみに今回本誌で紹介したのは、そのような店ではないのでご安心を。

そして都心部は飽和状態となり、人気店は郊外への出店に活路を見出したのだ。都心よりもテナント料が安い上に、店の名が知られているのでPRする必要もない。パート従業員も集めやすい。と、店にとってよいことだらけなのである。さらに、コロナ禍で都心の繁華街に人々の足が向かないことも追い風になっている。今後もこの流れはしばらく続きそうだ。

次々に東京進出！

愛知うなぎの今

ひつまぶしだけではない 愛知うなぎの魅力とは

筆者の記憶が正しければ、いち早く東京へ進出したのは、愛知県・大口町に本店がある『ひつまぶし 備長』である。'07年、「銀座マロニエゲート」にオープンし、店名も『ひつまぶし 名古屋 備長』と変え、名古屋の店であることを強調している。その後、池袋パルコや銀座三越、丸ビルにも出店。

さらに名古屋市天白区に本店がある『まるや本店』も昨年3月、東京ミッドタウン店を開店させた。このように、名古屋生まれのひつまぶしは着実に東京で浸透しつつある。

しかし、ひつまぶしはひとつのメニューであり、愛知のうなぎを語るにはそれだけでは足らない。愛知のうなぎの最大の特徴は、蒸さずに焼く「地焼き」であること。強火の遠火で皮はパリッと、身はふんわりと仕上げていること。深いコクのある地元のたまり醤油とみりんを使っていることが挙げられる。同じ地焼きでも、タレがあっさりめの関西のうなぎとはまったく別物なのである。

それを体現しているのが、名古屋市昭和区の『炭焼 うな富士』と、P52で紹介している『うなぎ 四代目菊川』だ。実際、両店はひつまぶしも用意しているが、それ以外のメニューの方がよく出ている。両店を訪れる客は、職人の技術によって引き出されたうなぎそのものの味を目当てに足を運んでいるのである。

↑今年の土用丑の日（7月21日）、『炭焼 うな富士』の前には長蛇の列ができた。開店から閉店まで客足が途絶えることはなかったという。コロナ禍でも、やはり夏場になると人々はうなぎが食べたくなるのだ

創業者が完成させた味を余すことなく伝えたい

「創業者の水野さんが完成させた味を継承し、伝えたいんです」と話すのは、2年前に『炭焼 うな富士』の事業を継承した「かぶらやグループ」の岡田憲征社長だ。その言葉通り、'18年1月には地下鉄伏見駅近くに暖簾分け店『鰻う おか冨士』をオープンさせた。このコロナ禍でも通販やデリバリーで順調に売り上げを伸ばしている。

その秘密は、職人の育成にほかならない。創業者の水野尚樹氏は今も店に出て弟子たちの指導にあたっているのだ。彼らが職人として成長してきたこともあり、岡田さんは東京での出店を決断した。

「東京からわざわざ来られるお客様も大勢いらっしゃいますので、勝算はあると思っています。何よりも、水野さんの味を東京の方にも伝えたいという気持ちが大きいです」と、意気込みを語った。

『炭焼 うな富士』は、9月10日開業のJR有楽町駅から新橋駅高架下にできた商業施設「日比谷OKUROJI」にオープン。

『うなぎ 四代目菊川』が目指すのは世界進出！

一方、『うなぎ 四代目菊川』も、9月1日に開業した東京・芝浦の「msb Tamachi 田町ステーションタワーN」にオープン。さらに、年内には羽田空港内の「羽田エアポートガーデン」にも出店するという。

「'18年1月にシンガポールに出店したのですが、おかげさまで大好評だったんです。特に羽田エアポートガーデン店は、世界への足がかりであると捉えています」と話すのは、『うなぎ 四代目菊川』を運営する中庄ホールディングスの菊川雄平社長だ。羽田へ出店するにあたって、菊川社長はハラール対応のうなぎ料理を完成させた。アルコールは御法度なので、さぞかし苦労したに違いない。

しかし、それは世界人口の4人に1人といわれるイスラム教徒にも愛知のうなぎを味わってほしいという気持ちの現れである。愛知で産声を挙げた菊川名物の「一本鰻」が東京を、そして世界を席巻する日はそんなに遠くはない。

ついに東京上陸①

『炭焼 うな富士』

大ぶりな肝焼きがのる「肝入りうなぎ丼」（4510円）。焦げる寸前のギリギリの焼き加減で仕上げてあり、身はふわふわの食感。皮目と身の間にある脂が旨い。これが地焼きの醍醐味だ

愛知県名古屋市昭和区白金1-1-4 プレザアント白金 ☎052-881-0067 ㊑11時～14時、17時～21時（20時LO） ㊡無休 ㊋JR中央本線ほか鶴舞駅公園出口から徒歩10分

ついに東京上陸②

『うなぎ 四代目菊川』

「一本ひつまぶし」（5060円）には、約300gの大きなうなぎを使用。短時間に皮目をパリッと焼いて旨みを封じ込めている。身のふわっとした食感と脂のとろみがたまらない

愛知県名古屋市中村区平池町4-60-12 グローバルゲート3階 ☎052-446-6954 ㊑11時～15時（14時LO）、17時～22時（21時LO） ㊡無休 ㊋あおなみ線ささしまライブ駅から徒歩1分

取材・撮影／永谷正樹

老舗でいただく伝統の味

福岡は柳川のせいろを堪能

福岡にはうなぎの名産地・柳川があります。その名物がせいろ蒸し。川下りなど観光を満喫がてら、老舗でうなぎを楽しめるのは最高に贅沢です！

アツアツながら
ふっくらやさしい
広い世代に愛される味

うざく

鰻巻

上鰻
せいろ蒸し
会席
4960円

むつごろうの甘露煮
680円

うみたけの
粕漬け
440円

若松屋

沖端町

1／「上鰻せいろ蒸し」は、ご飯が見えないくらいうなぎがぎっしり。会席には「鰻巻」、「うざく」が付く　2／箸でうなぎを返しながら、時折素手で焼き加減を確かめる　3／蒸しの工程で、蒲焼きとご飯の味がふっくらまとまる　4／ムツゴロウは干潟に生息する有明海の珍魚。ウミタケも有明海で採れる二枚貝。コリコリした食感が楽しい

安政年間に創業、川下りの終点・沖端に店を構える『若松屋』。店の前を流れる掘割沿いに植えられ風に揺れる柳や、川を行き交う舟など、柳川らしい眺めを目にすることができる。また、通常200ある客席は、個室、テーブル席、畳の間など、様々なタイプがあり、家族連れにも喜ばれている。せいろ蒸しの大きな特徴のひとつであるご飯は、極限まで水分量を減らして炊き上げ、タレを混ぜ込む。ベタつかないようにするための工夫だ。また、珍しい有明海の珍味はすべて自家製。観光客のみならず、左党なら、一度試してみたい逸品だ。

福岡県柳川市沖端町26　☎0944-72-3163　㊔11時～20時（19時15分LO）
㊡水・第3火　㊩全190席（現在6割程度使用）／全席禁煙／カード可／予約不可／サ・お通し代なし　㊋西鉄天神大牟田線西鉄柳川駅から車で10分

300年以上の歴史を誇るうなぎの郷土料理

九州最大の繁華街・天神から電車で1時間足らず、掘割が流れる静かな城下町・柳川に着く。ここの名物は、掘割をどんこ舟で巡る川下りと、「うなぎのせいろ蒸し」だ。うなぎと柳川との関わりは古く、かつては良質の天然うなぎが豊富に獲れていたらしい。

地元の食べ方は、せいろ蒸し。その調理も柳川ならではだ。うなぎは背開きにし、串打ちせず網に並べて箸で返しながら焼いていく。養殖のうなぎでも、それぞれ個体差がある、それを見極めながらのデリケートな作業だ。一方、ご飯はあらかじめ甘みのあるタレと混ぜ込んでおく。この上に、蒲焼きを乗せて蒸し上げるのだ。しっかり蒸すから想像以上にアツアツ、そして冷めにくい。蒸すことで、うなぎの旨みはご飯にしみわたり、ふっくら豊かな味わいに。老若男女に愛される、柳川のソウルフードなのだ。

柳川藩主立花邸 御花（おはな）

新外町

名勝を臨む空間で 風味豊かな せいろ蒸しをいただく

柳川観光に欠かせないスポットしても知られる『柳川藩主立花邸御花』。5代藩主が、家族のために作った別邸に、明治後期、迎賓館としての洋館や和館の大広間を建築。庭園「松濤園」など見どころも多い国指定の名勝だ。宿泊や食事の利用もでき、集景亭ダイニングではせいろ蒸しが味わえる。タレを混ぜ込んで寝かせたご飯や皮目までしっかり焼いた蒲焼きを使用。見た目から味が濃く見えるが、食べると軽やかな味わい。風味の良さが際立っている。

1／しっかりタレをくぐらせたうなぎと錦糸卵の色の対比が鮮やか。蒸される分、タレがまろやかに　2／名勝「松濤園」の眺めを独り占め　3／かつて藩主が利用していた部屋ではせいろ蒸しをオプションで選べる会席料理が楽しめる

福岡県柳川市新外町1　☎0944-73-2189　㊒11時半～15時（14時半LO）、17時～21時（20時半LO）　㊡無休（前日14時までの完全予約制）　㊚西鉄天神大牟田線西鉄柳川駅から車で10分

元祖本吉屋（もとよしや）

旭町

香ばしく、ふくらみのある旨み 永く愛される老舗の味

創業300年を超えて、今も暖簾を守り続ける『元祖本吉屋』。木立に囲まれた落ち着いた立地に、風情ある店構えの名店だ。串打ちせず、箸で返しながら蒲焼きまで焼き上げる。タレは創業以来受け継がれたものを、継ぎ足しながら使い続けている。甘みはありつつもさっぱりと仕上げることで、うなぎの旨みを生かす。また、美しい照りを出すため隠し味として、古くから近所で手作りされている飴がタレに入っている。これが柳川せいろ蒸しの元祖の味だ。

白焼
2860円

1／つやつやと照りが美しい上うなぎの「せいろ蒸し」　2／うなぎの旨みをストレートに味わえる。たっぷりわさびをのせても旨い　3／庭を眺める客席は風情があって人気が高い　4／うなぎを返す竹箸は、細いとうなぎの身が崩れてしまうため、お店で竹を削って作る

福岡県柳川市旭町69　☎0944-72-6155　㊒10時半～20時（19時半LO）　㊡月　㊚西鉄天神大牟田線西鉄柳川駅から徒歩12分

東京でせいろ蒸しを食べるなら!

『瓢六亭（ひょうろくてい） 南平台』渋谷

うなぎ料理が多数揃う。せいろ蒸しは、蒸すことでタレをまぶしたご飯にうなぎの脂が染み、身はふっくら。

東京都渋谷区南平台町17-13　☎03-5489-6828　㊒11時半～15時（14時LO）、17時半～23時（22時LO）※土・日・祝は～22時半（21時半LO）　㊡無休　※『瓢六亭』のメニューの価格はすべて税抜きです

撮影／松隈直樹、大西尚明（瓢六亭）　取材／牛島千絵美

まだまだ旬！穴子も満喫したい

うなぎと同じ長ものです。人気もあります。私たちだって取り上げて！

うなぎの人気が根強いのは、江戸時代に定着したとされる「土用の丑の日」の存在。それに比べてアナゴは、どこか〝寡黙な名脇役〟といった趣。しかし今回は、アナゴを堂々たる主役へと盛り立てる名店を大胆にピックアップ！　うなぎに負けないアナゴの魅力にせまってみました。

生穴子握り
300円

煮穴子握り
300円

穴子と無花果(いちじく)の揚げ出し
800円

穴子料理と地酒
浅草 川井
【浅草】

女将 長澤恵さん（右）
店主 川井浩平さん

「アナゴに合う日本酒や焼酎も幅広く取り揃えてお待ちしています」

「アナゴはうなぎと違い、天然物しか出回っていません。その分、脂のキレもよく、どんな料理方法とも相性がいい。食材としての幅が広いんです」と語るのは、多様なアナゴ料理で客を魅了する店主・川井さんだ。刺身でも供するために活けで仕入れる対馬産アナゴを、目にも止まらぬ速さで開いていく。同店の特徴は、アナゴ料理の幅がうんと広いこと。日本食の技術に裏打ちされた、煮る・焼く・湯引く・炙る・揚げるなどの何通りもの火の入れ方で、アナゴの淡い旨みを幾重にも引き出していく。旬の野菜や果物と共に手間を加えたすり流しや揚げ出しは、四季の変化とともにアナゴを味わえて、飽くことがない。肩ひじの張らない雰囲気の中で、アナゴの知られざる魅力に出合える。

1／握りは一貫から注文が可能。煮切り醤油でいただく生アナゴの握りは、こりこりとした食感の中に繊細な甘みが広がる。ふっくらと炊かれた煮穴子は、口ですうっととろけていく。梅肉ソースと供にいただくのは、丁寧に骨切りされた湯引き。シンプルだからこそ、穴子が持つ旨みをしっかりと感じる　2／揚げた無花果の果汁が、アナゴにジューシーに絡む。濃厚かつさっぱりとした味わい　3／翡翠色が美しく、見た目にも美味しい新銀杏のすり流し。旬の味覚に細胞が目覚めていくようなひと品だ

撮影／瀧澤晃一　取材／赤谷まりえ

穴子とうなぎ

似ているようで、こんなに違う！

上の写真、どちらがアナゴでどちらがうなぎでしょう？
江戸前寿司には必要不可欠の存在ながら、
主役の座はうなぎに譲りがちなアナゴ。
どちらもウナギ目の生物ですが、
こんな違いが（正解は、記事の中に）。

	穴子 （マアナゴ）	うなぎ （ニホンウナギ）
分類	ウナギ目アナゴ科。他に約150種ものアナゴがいる	ウナギ目ウナギ科。少なくとも15種のウナギが属する
生態	海で生まれ、海で一生を過ごす海水魚	海で生まれ、河川や湖沼で過ごす回遊魚
旬	夏、冬。脂のノリが夏はすっきり、冬はこってりする	天然ものの旬は秋から冬。養殖ものは夏とされる
主な産地	日本全国。東京湾、瀬戸内海、対馬西沖などが有名	日本全国。養殖は愛知県、鹿児島県などが強い
栄養素	ビタミンAを多く含む。脂肪はあまり多くない	ビタミンA、脂肪を多く含む。カロリーが高い

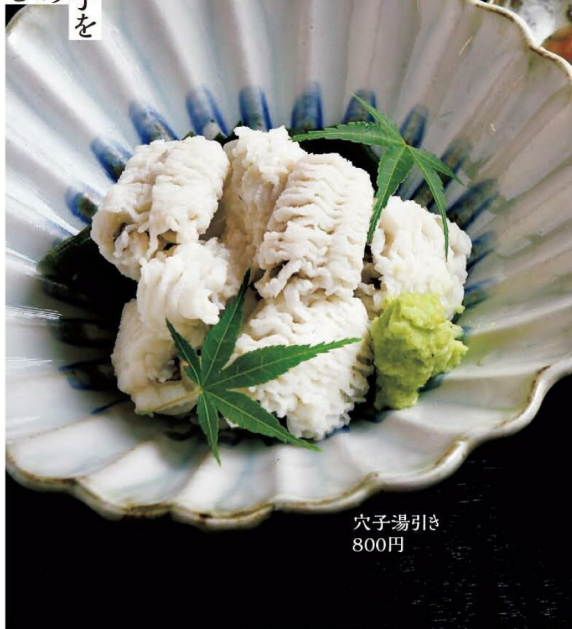
アナゴとうなぎの大きな違いは、生態とその栄養素にある。アナゴは海の中で一生を過ごすが、うなぎは淡水と海水を行き来し大きく移動する。そのせいかうなぎの身はアナゴの倍以上の脂質を含み、こってりしているのが特徴だ。対してアナゴは、脂のくどさが無く、すっきりとした身を楽しめる。アナゴの寿司が冷えてもふっくらと柔らかいままなのは、脂質が少ないため。

またうなぎは市場に出回っているほぼ全量が養殖だが、アナゴはその逆。うなぎよりも安価ながら、天然の素材が流通している。どちらも姿形はぬるりとしていて、「長もの」とも呼ばれる。アナゴは茶褐色で白い斑点があり、尾ヒレがとがっている（写真左）。一方うなぎは黒みを帯びていて、尾ヒレの形は丸みがある。両者ウナギ目の仲間ながら、まったく違う特徴があるというわけだ。さてあなたは、どっちがお好み？

肉厚の穴子を四季折々の味で楽しむ

穴子湯引き
800円

新銀杏のすり流しと炙り穴子
1000円

3

［酒］Ⓑ生550円　㊕グラス500円～　Ⓦなし　Ⓙ1合800円～　**［その他のメニュー］**穴子の刺身1000円、穴子の白焼き1180円～、穴子の天ぷら1180円、穴子の雪見納豆650円、穴子の肝焼き680円、煮穴子1180円～、チキン南蛮780円、ポテトサラダ400円など　※「浅草 川井」の価格はすべて税別になります。

東京都台東区西浅草2-26-1　坂田ビル1階　☎03-5828-3132　㊎水～日・祝12時～14時半（14時LO）※月・火が祝の場合、ランチ営業あり　火～日・祝17時半～22時（21時LO、都の自粛要請の変動しだいでは閉店23時、22時LO）　㊡月　㊍カウンターあり、全20席／全席禁煙／予約可／カード可　／サなし、お通し代500円～別　㊋つくばエクスプレス浅草駅 1番出口より徒歩2分

濃厚かつすっきりとした歴史あるツメは、ファンが絶えない伝統の味

名代穴子寿司
（八貫）
2500円

1

2

穴子のつまみ
1650円

すし乃池
【千駄木】

「持ち帰りのみのご注文も大丈夫。昔ながらの町のお寿司屋だよ」

店主
野池幸三さん

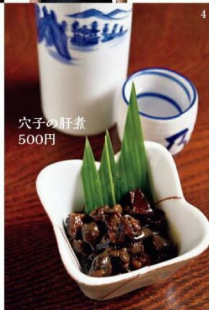
昭和45年（1970）に開業した『すし乃池』では、創業から50年経つ今でも昔と変わらぬ仕事で江戸前「穴子寿司」の味を伝え続けている。シャリは赤酢と塩のみで握り、砂糖は一切使わない。そのためツメだけで８貫続けて穴子をいただいても、実にすっきりとした塩梅だ。ツメは、一度に８キロも炊いた活アナゴの煮汁を丁寧に煮詰めていき、べっこう色に仕上げたもの。大量のアナゴの旨みが濃縮したツメにしつこさは一切なく、ふっくらつややかな身とシャリにどこまでもなじんでいく。御年93歳、谷中の街づくりの立役者でもある店主・野池幸三さんは、今も元気に厨房で後進を指導する。歴史と人情とアナゴのコクがこれでもかと溶け込んだ、特別な余韻が残る寿司なのである。

［酒］㊂中瓶700円　㊎グラス450円～　㋻グラス650円　㊐1合800円～　**［その他のメニュー］**白和え400円、鯖ぬた500円、たこのふっくら煮500円、穴子丼2500円、にぎり特上（穴子一貫入り）2500円、にぎり上1900円、鉄火丼2200円など

東京都台東区谷中3-2-3　☎03-3821-3922　㊓月～土11時半～14時（13時半LO）、16時半～22時（21時半LO）、日・祝11時半～20時（19時半LO）　㊡水　㊢カウンターあり、お座敷あり全20席　／禁煙／予約可／カード不可／サ・お通し代なし　㊇地下鉄千代田線千駄木駅西口1番出口より徒歩1分

4

穴子の肝煮
500円

3

1／穴子寿司は持ち帰りでも人気。握りたてはもちろん美味だが、時間が経つと柔らかい穴子の身にツメがじんわりとなじみまた旨い　2／アナゴは可能な限り東京湾で獲れたものを使う。つまみはお好みでわさび醤油で食べてもオツな味だ　3／半月に一度の割合で仕込むツメは、ゆるすぎず固すぎず、絶妙な照り具合　4／活アナゴから捌くときに出る肝を煮たもの。ほろりとした苦味が日本酒によく合う

撮影／瀧澤晃一　取材／赤谷まりえ（乃池）、編集部（牧野）

鮮度が良いからこそ刺身や炙りで穴子の魅力を再発見！

牧野 【新馬場】

「穴子だけでなく鮮魚に自信あり。ぜひ一度、食べに来てください」

店主 佐藤 博さん

「鮮度がいいからこその美味しさです」と３代目の佐藤さんが胸を張るのは、名物の踊り焼きだ。使用するのは江戸前を中心に目利きした脂のりのよいアナゴで、炭火とともに提供される切り身は捌きたてで、まだ身がピクピクと動いている。炭火の上で力強く反り返ろうとするその身を箸で押さえながら焼き、わさび醤油で食せば、身がほぐれると同時に香ばしさと独特の甘み・旨みが口の中で広がり、思わず「これ旨めぇ！」。ほかに弾力ある歯応えの刺身やさっくり揚げられた天ぷらなど、同店では旬のアナゴの魅力を存分に楽しませてくれる。「水温が下がって身が引き締まってくるので、また違う美味しさになります」という秋のアナゴも、もちろん見逃せない。

1 活真たこの踊り焼き 1700円

3

2 江戸前活穴子造り 1200円

【酒】㊗中生580円、瓶580円～　㊌グラス500円～　㋗なし　㊐1合400円～、地酒4号瓶3200円～　【その他のメニュー】活さざえのつぼ焼き1350円、ふぐの七輪焼2480円、はたはた焼き600円、活鯵造り800円、活江戸前穴子天ぷら980円、特製メンチカツ650円、牛すじ煮込み580円など

東京都品川区北品川2-19-2　☎03-3471-3797　㊡17時半～23時（22時半LO）、土～22時（21時半LO）　㊡日、月が祝の場合は連休に　㊢カウンターあり、全55席／全席禁煙／予約可／カード可／サなし、お通し代450円別　㊦京浜急行新馬場駅北口から徒歩1分

北品川へ
第一京浜
ファミリーマート
山手通り
品川図書館
北品川二
新馬場駅
京急本線
青物横丁へ

1／勢いよく動く真ダコの足に醤油を塗りながら炙り、半レアに焼けたら完成。スライスして食す。コリッとしつつねっとりした食感で、噛むほどに旨みがにじむ　2／捌きたてのアナゴは白く透き通り、上品な味わい。旨みある日本酒とよく合う　3／仕入れられた活アナゴ　4／身が反り返るので、箸でぎゅっと押さえながら焼く。両面で2分が目安　5／捌きたてでピクピクと身が動いている

5

4 活穴子の踊り焼き 2550円

普段使いにも会食にも ぴったりとくる 落ち着いた和食店

丁寧な味のお店で心落ち着く食事がしたい。でも肩が凝るようなお店は困る、という気分にぴったりのお店。割烹に礎を置き、ランチもディナーも、素材を厳選した旬の味覚で出迎えてくれる。昼限定の「あなご煮丼」は、アナゴのあらダシでふっくらと炊き上げた柔らかな煮アナゴを富山産コシヒカリの上にのせたもの。東京湾や松島産の地アナゴにこだわったメニューは、テイクアウト注文も可能。経木のワッパに丁寧に詰められたアナゴは、上火でパリッと香ばしく焼き上げたもの。時間を置いても身は柔らかいままで、お土産や差し入れにも喜ばれるはず。

和牛と秋茄子の年輪巻き 1000円

松茸のフライ 2500円

2

1／屋号に付く「吟漁亭」には、吟味した魚介類を取り揃えてお待ちしています、という意味が込められている　2／べっ甲餡がかかった秋ナスの和牛巻きは、職人技が利いていながらも、家庭的な郷愁を誘う味。松茸のフライは秋酒と合わせて楽しみたい　3／卵焼きやひょうたんの酢漬けにも心尽くしの技が光る

吟漁亭 保志乃 【銀座】

「広々としたお席と美味しい日本酒をとりそろえてお待ちしています」

店長 赤林健司さん

1

あなご煮丼 1100円（ランチメニュー）

銀座の小路で アナゴの 多彩な味を届ける

あなごのひつまぶし 2200円

1

めそっこ箱めし・ならび（二本、両のせ） 1800円

あなご屋 銀座 ひらい 【銀座】

「アナゴが主役に輝くメニューと日本酒を多数揃えております！」

店長 石川博樹さん

昭和の空気が色濃く残る銀座の袋小路。その最奥にアナゴ専門店の『銀座ひらい』はある。「日本橋 玉ゐ」で修業した店主が、独立して7年。わずか18の席を求め、昼も夜も人でにぎわう。ランチやお酒の締めに人気の「ひつまぶし」は、香ばしいアナゴの蒲焼きと、タレをかけたご飯をかき混ぜていただく。ご飯が好みの量になったところで、今度は熱々のアナゴダシをかけて食べるという趣向だ。上品な脂がダシに溶け、さっぱりと食べられる。アナゴはなじみの仲卸から仕入れているが、質を見て突き返すことも。妥協を許さないこだわりが、店の味を支え続けている。

撮影／瀧澤晃一　取材／赤谷まりえ

江戸前穴子といえば…

生麦で穴子天を堪能する

食卓にのぼるアナゴは加工されたものが多い。煮アナゴや天ぷら、
刺身を作りたいとなれば、鮮度のよいものを買いに行かなくてはならない。
神奈川県横浜市・生麦には一般の人に向けて
江戸前アナゴを販売する魚河岸があったのだ!

上／生麦魚河岸の様子。朝8時くらいから10時半くらいまでの営業が多い　下／「山幾」(☎042-501-2648)のご主人と捌きたてのアナゴ

京浜急行の花月総持寺駅を降りて歩くこと約5分。旧東海道沿いに10数軒の卸商が軒を連ねた、江戸時代から続く「生麦魚河岸」がある。アナゴをはじめ新鮮な魚介がプロだけでなく、一般の人にも販売されているのだ。

かつては地元の漁師から直接買ったアナゴを販売していたそう。しかし、漁師が減り、今は子安など近隣の漁師が羽田沖や海ほたるなどで獲ったものを揃える。「湾に注ぐ河川が多く、海底は砂地。なので江戸前のアナゴは皮が柔らかく肉厚で、味もいいですよ」とは活アナゴ専門店『山幾田辺商店』のご主人。生け簀から取り出した捌きたてを1尾600円前後、1キロ3200円前後で販売してくれる。アナゴ三昧の週末のために、ぜひ足を運んでみて。

味童天金

穴子天重
2000円

穴子天ザル
960円

飯田屋

味楽

穴子天丼
1200円

「生麦魚河岸」のある花月総持寺駅をはじめ、生麦駅、新小安駅周辺には江戸前アナゴを気軽に食べられる店が点在。魚河岸散策ついでに覆面調査してきた。まずは老舗割烹「味童天金」(鶴見区生麦5-12-2)から。ランチでいただいた穴子天重のタレは濃厚そうな色合い。だが軽やかでアナゴの甘みを引き立てる、これぞ老舗の味。生麦駅の「味楽」(鶴見区生麦1-11-16)はタレがやや甘めで食べ応えあり。新小安駅の「飯田屋」(神奈川区子安通り3-340)は明治24年創業の老舗。ふんわり揚げられたアナゴのほか野菜天も入りこの値段! 3店とも◎

焼穴子のわっぱ飯
(テイクアウト)
1800円

[酒] Ⓑ生700円　㊗グラス600円～、ボトル3000円～　Ⓦ375ml 2500円、750ml 3500円～　㊐1合800円～
[その他のメニュー] 手作りポテトサラダ700円、自家製さつま揚げ700円、牛すじじゃが煮800円、本日の西京焼き1100円、お造り盛り合わせ(1人前)2500円～、和牛一口ステーキ2500円など　※「吟漁亭 保志乃」の価格は、ランチ、テイクアウト以外はすべて税抜きになります

東京都中央区銀座7-4-14 光ビル1階　☎03-3572-0031
㊢11時半～13時半LO、17時～23時(22時半LO)、土17時～22時　㊡日・祝　㊜カウンターあり、全30席／全席禁煙／予約可／カード可／サービス料10%、お通し代(強肴)800円別　㋙地下鉄銀座線ほか銀座駅B9出口より徒歩5分

1／35cm以下の小ぶりのアナゴを「めそっこ」と呼ぶ。煮アナゴと蒲焼きが一度に楽しめる看板メニューのひとつ　2／アナゴは江戸前のほか、季節により産地を変える。ゆず皮やゴマ、山椒といった薬味も焼きアナゴの風味を引き立てる　3／季節で絶妙に変化するアナゴの旨みは、肉厚の白焼きだからこそ感じやすい

[酒] Ⓑ生600円、瓶650円　㊗グラス600円～、ボトル5500円～　Ⓦなし　㊐1合600円、あなご骨酒1合850円　**[その他のメニュー]** ランチ箱めし(限定20膳)1000円、ランチ箱めし会席2950円、季節の特選ちらし2500円、あなご屋の肝吸い300円、お楽しみ会席5000円、あなご燻製香味オリーブオイル漬け700円など

東京都中央区銀座5-9-5　長屋104　☎03-6280-6933
㊢月～金11時半～15時(14時半LO、土・日・祝～15時LO)、17時半～21時半(21時LO)　㊡無休　㊜カウンターあり、全18席／禁煙／予約は平日ランチコース(二部制)とディナーのみ可／カード可／サなし、お通し代300円別　㋙地下鉄銀座線ほか銀座駅S2出口より徒歩1分

あなご一本白焼
1300円

今月のメェ〜言

ヒツジメシ 第69回

草を喰みたきゃ仕事しろ

酷暑をぶっとばせ! つるり&酸味メシ

吉田(よしだ) 羊(よう)

ド酷暑の今夏でしたが、みなさまご無事ですか? 『コールドケース3』は、2か月の自粛期間を経て先日撮了。予定通りお届けできることが本当にうれしく、また、チームの完走を祈ってくださったみなさまにも心からの感謝を。

さて、今回のヒツジメシも引き続き暑い中でのお店選びとなりまして、となるとやはり身体はクールダウンを求め……夏こそスタミナ! とんかつイェイ! と息巻いた先月号の私ですがすみません(と先に謝る)、今月は「つるり」と「酸味」に頼る運びと相成りました。ロケ場所の影響をふんだんに受けたあちこちヒツジメシ、スタートです!

つるりとしたワンタン レモンの冷やし麺に感動

一軒目は、蒲田にある『上海わんたん』さん。唐突に「つるっとわんたんがいいねえ」とロケ先近くで検索。ピンポイントでワンタンなんてと思いましたが、探せばあるもんです。現在はコロナの影響で持ち帰りのみですが、本来ならば店内でも熱々のワンタンが食べられる、2007年創業の地元密着型のお店。

しかもどうやらテレビで紹介済みの人気店らしく、写真やサインがズラリ。口コミ評価も高いのでこれは期待できるとハードルを上げたけれど、優にそれを超えてきた。いやあ美味しい! メニューはシンプルな3種類で、エビ・椎茸・ミックス(エビ・椎茸)。4個〜12個入り(持ち帰りは8個のみ)を選べます。白濁したスープは豚骨ダシの塩味。あっさりしているのに奥が深く、れんげで啜るごとに「んああ♡」と歓喜の声が漏れます。そして何と言っても具たっぷりのワンタンよ! エビは大振りでぷりっぷり、椎茸は弾力ある立派な傘、一粒が大きいので8個は多いかしらと心配したけれどぺろっと食べちゃいました。そして恐らくワンタンに並ぶ看板メニューの春巻きもおすすめ。パリパリの皮からとろ〜り出てくる熱々餡は、仄かに甘みが感じられる多彩な味わいの逸品。絶品ワンタン、また会いたい春巻き、きっとまた買いに行きます! ここでひとつ豆知識。「雲呑」という字は広東語で、標準語では「餛飩」と書くそうです。

2軒目は、赤坂Bizタワー内にある『Dragon Deli』さんで「鶏葱檸

上海わんたん 食彩厨房

東京都大田区蒲田1-13-7 ☎03-3739-1883 ㊂11時〜19時半(イートインは11時〜14時、17時〜19時半) ㊡日・月 ㊯JR京浜東北線ほか蒲田駅東口から徒歩7分

1「海老わんたん」8個880円。ぷりっぷりのエビに感動 2「上海春巻き」1本160円 3小窓からワンタンを茹でる様子が覗ける

Dragon Deli

東京都港区赤坂5-3-1 赤坂Bizタワー地下1階 ☎03-5545-6325 ㊂11時〜22時(21時半LO)、土・日・祝〜21時(20時LO) ※現在、土・日・祝は短縮営業中 ㊡施設に準ずる ㊯地下鉄千代田線赤坂駅直結

4「鶏葱檸檬冷やし麺」950円。水菜のシャキシャキと柔らかな鶏肉が絶妙にマッチ。レモンの黄色はビタミンカラーで目も良くなりそう!

檬冷やし麺」を。冷たい鶏ダシスープはどこまでも透き通り、何度も丁寧にアクを取ったのだろうその手間暇に感謝したくなります。具は、水菜とネギと鶏肉を和えたもの。鶏肉が柔らかくてやさしくて、なんだか気持ちまでやさしくなっていく。視覚と酸味と香りの3役をこなすレモンは、もうなんだか存在自体が愛おしくて、皮まで食べたいほど。ギリまで果肉を齧りながら、底が見えるほどスープを飲み干し、クエン酸とビタミンのチャージ完了。これでしばらくは錆びない身体、キラーン。

ある店でふと気づく 私は春巻き大好き人間

3軒目は、『広尾はしづめ』さん。お花畑のようにカラフルな7種の麺から選べるお洒落ラーメン店。店内はジャズが流れる大人の雰囲気。こちらでは「酸辣湯麺」を。そしてここでもサイドに春巻き。中華麺とひすい麺（ほうれん草入り）をすすめられ、柚子にも惹かれつつひすい麺をチョイス。ほどなく運ばれてきた酸辣湯麺は、マスク越しでも薫ってくるパクチーの香り。まずはスープ。結構辛め、がクセになる美味しさ。麺はつるっつるしっこしこのアルデンテ！　上に乗った鶏肉は、食べやすく薄切りだけどしっかり旨みあり。

今月のヒツジ

テレビ『新・地球絶景紀行』(BS-TBS/水曜22時〜)でナレーションを担当。10月スタートのドラマ『恋する母たち』(TBS系)、今冬放送の『連続ドラマW コールドケース3〜真実の扉〜』(WOWOW)に出演。

料理に夢中になって
自撮り写真を忘れたよ。
——（羊）

中華料理 華仙

神奈川県平塚市真田4-10-66 ☎0463-59-0398 ㊔11時半〜14時、17時半〜21時 ㊡土曜の夜、日・祝※平日の夜不定休 ㊋小田急小田原線東海大学前駅から徒歩10分

9「天津飯」710円。ご飯半分でもこのボリューム！　10「揚げ物三昧」710円。ちょっとずつがうれしい　11艶々の照りがたまらん

広尾はしづめ

東京都港区南麻布5-16-10 カルチェブラン広尾2階 ☎03-6277-2183 ㊔11時半〜15時（14時半LO）、18時〜23時（21時半LO） ㊡無休 ㊋地下鉄日比谷線広尾駅1番出口から徒歩2分

5「五目春巻き」400円　6 2階にある　7「発酵唐辛子の酸辣湯麺」1300円（提供なしの時期あり）　8製麺会社が作るこだわりの麺

歯で感じるきゅっきゅという肉感がまた美味しさを増幅させます。毎回麺を変えて楽しみたい願望に駆られていると、厨房から「中華麺はこれで終わり」の声。さすが一番人気。次回はそれに決まり。驚いたのは、温麺なのに最後まで麺が伸びなかったこと。どんな製法なの⁉　エプロン付きで汁ハネも安心。心置きなくずるずるとすする。すすらずして麺の真の旨さは味わえない、これ私の信条。

4軒目。平塚にある『華仙』。こちらでは甘酢餡掛けの天津飯を。周りが大学に囲まれているからか、一品一品が学生さん向けのボリューム。そしてまたしても春巻きを副菜に。なんだ私、春巻き大好き人間じゃないか。唐揚げ・にくまき（肉まんを揚げたような感じ）と盛り合わせた「揚げ物三昧」は、食べたいものをちょっとずつ食べられるからおすすめ。

という所で今月も文字数。ではまた来月！

よしだよう●福岡県久留米市出身。TVドラマ『HERO』や『真田丸』、『コウノドリ』、『コールドケース』、『凪のお暇』、『まだ結婚できない男』、映画『母さんが僕をどんなに嫌いでも』、『ハナレイ・ベイ』、『七つの会議』、『記憶にございません！』などに出演

アツアツの
白飯にのせて
頬張りたい!!

塩うに（2本入）

加工地／岩手県

試食会での評価

「ミョウバンを添加したウニは、匂いが気になるものが多いが、これは塩のみで漬けているので、ウニそのものの風味を堪能できる」「ひと口食べただけでも、濃厚なコクがずっと余韻に残る」「ギフトにしたら喜ばれそう」

塩のみで旨みを凝縮! 絶品のウニ

¥4104
（税込・送料別）

獲れたての新鮮な三陸産生ウニを、昔ながらの塩のみで漬ける製法を用い、ぎゅっと旨みを凝縮させた一品。ねっとり舌に吸い付くような食感のあとに広がるのは、豊かな磯の香り、まろやかなコク。優しい塩気だからこそ引き立つ、生ウニの甘みが印象的だ。後をひく味わいで箸が止まらない!

うまさ直送マルコシ商店

「塩うに（2本入）」 ●60g×2【冷凍】 ●賞味期限／冷凍で6ヶ月（解凍後は早めにお召し上がりを）

おとなの週末 × Rakuten

ふっくらツヤツヤの新米。
それだけでご馳走ですが、
絶品の“ご飯のお供”があれば、
美味しさも幸せも倍増。
お替わり必至の逸品をご紹介!

撮影／鵜澤昭彦　スタイリング／中山暢子
文／小林安菜子

鯛茶漬け お試し3食

加工地／福岡県

鯛の繊細な風味を引き立てる香り高い味付け

¥2990
（税込・送料無料）

見た目評価 No.1

玄界灘で水揚げされる、ぷりっと身が引き締まった真鯛が何より存在感を放つ鯛茶漬け。その鯛を引き立てるのは、ゴマをじっくりすりあげて作る香り高いゴマダレと、雑味のないすっきりとした味わいのダシ。それぞれの味のバランスが絶妙で、夢中でかきこんでしまう一杯だ。

宮地館

「鯛茶漬け お試し3食」 ●鯛の身、だし×3食分、黒米・あられ2～3合分×1袋、ごまだれ×100ml、わさび、柚子胡椒、刻みのり×各3食分【冷凍】 ●賞味期限／冷凍で2ヶ月

楽天市場「ご飯のお供をお取り寄せ」は9月15日朝10時スタート

自家製ほたるいかのこうじ漬け（5袋入）

加工地／兵庫県

濃厚な旨みと食感がクセになる

¥3250
（税込・送料別）

ホタルイカ水揚げ量で日本一の兵庫県・浜坂。この地の朝獲れホタルイカを使い、地元産コシヒカリの米麹、北海道産昆布、天然醤油などで作る特製の調味液に漬け込んだ。ホタルイカ特有の苦みに麹のコクが重なり、思わず白飯を欲する味わいだ。

毎日漁港へ目利き一筋! かにの山米

「自家製ほたるいかのこうじ漬け（5袋入）」 ●約120g入×5袋【冷凍】 ●賞味期限／冷凍で3ヶ月、解凍後は冷蔵で4日

試食会での評価
3位

「ホタルイカの濃厚な旨み、とろっとした舌触りがたまらない」「米麹で漬けているからか、丸みのある、口当たりの柔らかな旨みが印象的」「日本酒も進みそう。たとえば、ぬる燗の純米酒に合わせたい」

コスパ評価 No.1

生ふりかけ3種セット

加工地／愛知県

食べる際に混ぜ合わせて作る新感覚のふりかけ

¥3980
（税込・送料無料）

ダシ専門店が作る、鹿児島産の上質なカツオ節を使ったソフトふりかけ3種。削りたての香りを楽しむ「勝男節」、さわやかな辛みの「山椒ちりめん」、昆布やクルミなどの具材を調味ダシと混ぜて作るという、一風変わったふりかけ「縁結び」も人気。

おとなの週末 お取り寄せ倶楽部
（キッチン大友）

「生ふりかけ3種セット」 ●勝男節、山椒ちりめん、各120g、縁結び生ふりかけ93.5g【常温】 ●賞味期限／常温で180日

試食会での評価
同点 4位

「『縁結び』は作りたてを味わえるのがうれしい。"自分で作る"という楽しみもある」「それぞれの食感のアクセントになっているのが、山椒、松の実、クルミ。いい仕事をしている」「万人ウケしそうな一品」

ご注文はコチラ! http://r10.to/otoriyose

飛騨牛100%しぐれ煮

加工地／岐阜県

試食会での評価
同点 4位

「牛肉の旨みと甘みがしっかりと感じられて、満足度が高い。子供も喜びそう」「脂のコクを感じるが、ショウガが利いているのでしつこさは一切ないのが良い」「おにぎりやお茶漬けにしても美味しい!」

飛騨牛ならではの力強いコクでご飯が進む!

¥1620
（税込・送料別）

飛騨牛専門店が作る人気のご飯の供。A5・A4ランクの肉のみを使い、醤油ベースのシンプルな味付けで飛騨牛そのものの力強い旨みを生かしたしぐれ煮。地元の飛騨古川に自家牧場を持ち、一貫生産を行う同店だからこそのコスパの良さも魅力だ。

飛騨牛 極Kiwami

「飛騨牛100%しぐれ煮」 ●150g【常温】 ●賞味期限／常温で2ヶ月（開封後は冷蔵庫に入れ、早めにお召し上がりを）

おつまみ海苔 5缶 詰め合わせ

加工地／佐賀県

試食会での評価
6位

「海苔の風味、口溶けの良さがすばらしい。さすが創業171年の老舗」「味付け海苔のパイオニアだけあって、素材と海苔の組み合わせ方に技を感じる」「食べやすいサイズも◎。パリパリ手が止まらない」

風味の良さとパリパリ食感で手が止まらない!

¥3240
（税込・送料無料）

紀州南高梅や国産のワサビ茎の粉末など5種の厳選具材を使用し、風味豊かな上質な2枚の海苔ではさんだ逸品。天然昆布の醤油だれで旨みをプラスし、老舗の矜持を感じさせる極上の味わいとなっている。一番摘みの海苔を使用。

山本海苔店

「おつまみ海苔 5缶 詰め合わせ」 ●うめ・わさびごま・明太子・おかか・うに／各20g【常温】 ●賞味期限／常温（未開封）で製造後15ヶ月

コスパ評価 No.1

楽天市場「ご飯のお供をお取り寄せ」は9月15日朝10時スタート

葡萄佃煮詰合せ

加工地／千葉県

爽やかな山椒の香りと甘辛味が◎

¥3100
（税込・送料無料）

おとなの週末お取り寄せ倶楽部
（新橋玉木屋）

「葡萄佃煮詰合せ」 ●佃煮（葡萄あさり・葡萄帆立）各70g【常温】 ●賞味期限／常温で90日

“葡萄山椒”は、葡萄の房のように大粒の実がなる、和歌山県・有田地方特産の山椒。その希少な山椒をたっぷり使い、同じく大粒のホタテ＆アサリと炊き合わせた佃煮。あえて薄味に仕上げることで、魚介と山椒の自然な風味を生かしている。

試食会での評価

7位

「山椒の香りの豊かさが別格。程よい痺れと辛さが、魚介の旨みを引き立てている」「ホタテもアサリも大粒で、しっかりとした噛み応え」「甘辛の味付けがしつこくなく、丁度いい」

筋子醤油漬け

加工地／青森県

ご飯の上でとろっと溶け、旨みが溢れ出る！

¥3980
（税込・送料無料）

おとなの週末お取り寄せ倶楽部
（森源商店）

「筋子醤油漬け」 ●500g【冷凍】 ●賞味期限／冷凍で2ヶ月

成熟した卵を漬けるイクラに対し、筋子は未成熟の卵を使っているので食感が柔らか。同店の筋子はしっかり熟成させることで、より濃厚なコクに仕上げている。おにぎりの具にすれば、ご飯の熱で筋が溶け、よりなめらかな筋子を楽しめる。

試食会での評価

8位

「口の中ですーっと溶けていく感じが◎。濃厚な旨みがクセになって、あと少し…とつい手が伸びてしまう」「とろりと柔らかな食感、塩気で引き立つ独特なコクが、筋子ならでは」

常備しておきたい魚介の名品に人気が集中

今年も新米の季節がやってきました。炊きたての白いご飯を頬張るあの瞬間に、日本に生まれた幸せを実感します。今回は、そんな新米の特別な美味しさをさらに盛り立てる、珠玉のご飯の供を厳選しました。

1位は『塩うに』。「自然な香りと旨み、甘みに、ひと口で虜になりました」、「値段は少々張るものの、それだけの価値はあります！」（楽天お取り寄せ担当スタッフ）と皆が大絶賛。

2位は『鯛茶漬け』。「鯛の身の大きさにまず目が釘付けでした。食べ応え満点！」、「ゴマダレもダシも控えめな味わい。全体のバランスの良さを感じます」（弊誌担当編集）。

3位は『自家製ほたるいかのこうじ漬け』。「初めて食べましたが、ホタルイカの独特な苦みを感じられて、ご飯もお酒も進むやみつきの美味しさです」（弊誌担当ライター）。

4位以降は、食べる際に自身で混ぜ合わせるという新感覚のふりかけや、飛騨牛の身をたっぷり使ったしぐれ煮、パリパリつまむ手が止まらない老舗海苔店のおつまみ海苔など、個性豊かなアイテムがランクインしました。

どれも季節を問わず常備しておきたい品々。ただ、お替わりが止まらないので、食べ過ぎには注意です！

ご注文はコチラ! http://r10.to/otoriyose

ご飯のお供セット(おとなの週末限定)

加工地／静岡県

試食会での評価

9位

「3種それぞれ個性豊かで、他にはない味わい」「チャンジャの隠し味にトマトピューレが使われているのが珍しい」「ご飯はもちろん、野菜とともに和え物にしても美味しそう」

素材や味に工夫を凝らしたこだわり塩辛

¥3980

(税込・送料無料)

塩辛専門店がイチオシする、珍しい味わい3種のセット(弊誌限定!)。プチプチ食感の数の子を合わせた「本ずわいがに塩辛」、旨辛味がたまらない「たこチャンジャ」、ユズで爽やかな香りを付けた「ゆず汐鰹」。ご飯やお茶漬け、お酒の供にも。

おとなの週末お取り寄せ倶楽部

(駿河屋賀兵衛)

「ご飯のお供セット(おとなの週末限定)」 ●本ずわいがに塩辛、たこチャンジャ、ゆず汐鰹塩辛／各100g【冷凍】 ●賞味期限／冷凍で90日

海の恵みセット

加工地／鹿児島県

試食会での評価

10位

「海苔の佃煮は磯の香りたっぷり。舌触りが滑らかで、上質な海苔を使っているのが分かる。甘みも程よく美味」「ウニみそは濃厚でご飯が進む。野菜ディップにしてもおいしそう」

香りと旨みがひと味違う島の海の幸

¥4320

(税込・送料無料)

鹿児島県西部の甑島(こしきしま)。その透明度の高いきれいな海で育つ海苔とウニの自然な風味を閉じ込めたまま加工品にしてお届け。あおさの甘みが際立つ「のり佃煮」、麦味噌と合わせて熟成させた「うにみそ」。まさに海の恵みといえる特別な味わいだ。

おとなの週末お取り寄せ倶楽部

(島興)

「海の恵みセット」 ●のり佃煮(100g)×1、ちりめん入り岩のり佃煮(100g)×1、うにみそ(80g)×2【常温】 ●賞味期限／のり佃煮:常温1年、うにみそ:常温6ヶ月

ご飯のお供をお取り寄せ

下の表の各項目に関して、6名の審査員が評価(「味わい」を10点満点、それ以外は5点満点)。それらを合計し、順位を決定しました。

	商品名	見た目	味わい	コスパ	TOTAL
1位	塩うに(2本入)	24	57	24	105
2位	鯛茶漬け お試し3食	27	52	21	100
3位	自家製ほたるいかのこうじ漬け(5袋入)	23	46	28	97
同点 4位	生ふりかけ3種セット	24	51	20	95
同点 4位	飛騨牛100%しぐれ煮	22	52	21	95
6位	おつまみ海苔 5缶 詰め合わせ	21	40	28	89
7位	葡萄佃煮詰合せ	24	45	18	87
8位	筋子醤油漬け	23	43	20	86
9位	ご飯のお供セット(おとなの週末限定)	22	42	20	84
10位	海の恵みセット	21	43	19	83

楽天市場「ご飯のお供をお取り寄せ」は9月15日朝10時スタート

東京でソロめし

ひとり旅のように愉しむ

たとえばひとりでふらり、異国情緒満載の街へ、店へ行き、そして味わう。なんと愉快な旅気分のソロめし時間なんでしょう。そしてそれは国名問わず、脳内ショートトリップさせてくれる店ならば、それもまた愉しき旅。いざ、妄想の旅を想起させる口福なソロめしへと、出かけたい

撮影／西崎進也、貝塚 隆

あぁ、旅に出たい！　その欲望、いまピークじゃないですか？　まるでひとり旅のように気ままに過ごせる時間をソロめしに置き換えて、おと週ライターが東京を中心に〝ソロ旅風めし〟をご案内します。

ソロめしの愉しみ方

ひとり旅気分で味わう

昨今なにかと行動規制が多いなか、筆頭で高まっているのが「旅欲」じゃないですか？　そこで今回は、誰にも邪魔されず、勝手気ままにひとり旅気分で愉しむ〝ソロめし〟を企画。ここに行ってこれを食べ、あそこに座ってあんな景色を見て……と、妄想ハンパないソロめしを、ご紹介します。

東京発！ユーラシア横断的空想美食の旅

最近ハマっているひとりメシのテーマが「ひとり旅的ソロめし」。コロナ禍で趣味である海外のひとり旅になかなか気軽に出かけられないこともあって、「心のなかで旅している気分になれて、なおかつ個性的で美味しいお店」に足が向く。

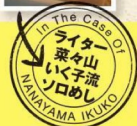
いわゆるアームチェア・トラベラーが、自分の部屋から一歩も出ずに、地図や時刻表などを広げてまだ見ぬ旅路に思いを馳せるように、街にいながらにしてひとり海外旅を楽しもう、というわけ。そう思って探してみれば、旅行気分が堪能できて、しかも世界的にも美味しいレストランが、東京にはひしめいている。今回の旅先は、中国、マレー半島、スリランカ、そして地中海。ユーラシア大陸を股にかけた大旅行が、ビザもパスポートもなしで、せいぜい二泊三日で実現する。もちろん、どこもひとりで行って楽しめる店ばかり。というわけで、いざ出発！

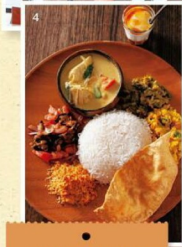
撮影／西崎進也、貝塚 隆

日常を脱する解放感と居心地のよさ旅とソロめしって似てる？

白状すると、ひとりの食事やひとりの飲みは緊張する。あぁ、これじゃあ話が終わってしまうじゃないか（笑）。カウンターに座る前は「もしも間が持たなかったら？」なんてナーバスになる。とかいって、その割にはソロめし、ソロ飲みの回数がやたらと多いのはどういう訳か（友達が少ないんです……）。飲んでしまえば不安はスコンとヌケてしまうのだけれども、それはまぁ酒の魔法の賜物。でも時折、〝今日はひとり〟と思いきる時がある。それは生活からの逃亡であり、旅に出るのに似ているかもしれない。そんな時に欲しいのはエキゾチックなカルチャーよりも、開放感や心をふわっと包み込む温かさ。それがある店には、いつだってひとりで行く勇気が湧いてくる。今回も選んだポイントはそこ。もちろんひとりではなくふたりでもどうぞ。あれ、テーマずれてますかね？　しまった！

徒歩圏内でも充分に海外気分、それが大塚エリア

覆面調査も友人との会食もない、意外と少ないそんな日が私のソロめしチャンス。というより、外食＝仕事がつきまとう、おと週ライターという職業柄、気の向くまま自由に店をチョイスできるってだけで幸せ。しかし、実は出不精な性格ゆえ遠出はしたくない。となると、地元・大塚（と、その近隣）だ。この界隈はアジアを中心とした在日外国人が多く暮らしている。それゆえ、在日外国人による、在日外国人のための飲食店が多数ある。異国情緒あふれるっていうか、ほぼ異国。日本人受けはハナから狙っていない、まんま現地の料理も食べられる。未知の料理に出合った時のワクワク感、それがもしも口に合わなくてもご愛嬌。店に馴染んできたら、スタッフに故郷の自慢の家庭料理を尋ねてみたりする。そうやって各国の日常の食卓を想像し、旅した気分にちょっとだけ浸っている。

“心はひとり旅”的ソロめし

ひとりで気兼ねなく行けて、そこにいるだけで旅気分を味わえる珠玉の4軒。バックパッカー気分で、いざ！

1／立派なテーブルは古い建物の巨大な扉を再利用したもの。毎月、スリランカ料理教室も開催中　2／スリランカの土鍋で煮込まれるブリのカレー。あらゆる料理が時季ごとの旬の食材を使って作られる　3／スリランカ料理について何でも答えてくれる店主の古積由美子さん　4／ご飯と少しずつ混ぜながらいただく。現地流に手食もOK

ヤムヤムカデー
白山

一時期、スリランカにハマって、都内でもスリランカ料理ばかり食べ歩いていたときがある。南インドと似て非なる独特のスパイス使い、油を多用しないためもたれないところも魅力で、最終的には自分でも作るほどのめり込んだ。

いまや東京にもスリランカ人シェフが腕を振るうレストランは数多いが、また食べたいと思うのは、いつも決まってこちらの料理である。その理由は、ここで味わえるのが現地の家庭で毎日食べられているレシピだから。店主・古積さんが、何年もかけてスリランカ中の一般家庭を訪ね歩いて習得した料理の数々は、美味しいのは当然として、とにかく優しい。魚のカレーやレンズ豆の煮物など、一品一品が、ご飯と味噌汁のようにスッと体になじむのだ。開放的な店の居心地も最高で、窓の外を眺めていると、スリランカの大都市・コロンボあたりの街角のカフェでくつろいでいるような気がして、ゆるゆると心がほぐれていく。

[酒] ㋬生なし、ボトル600円〜　㋲なし　㋻グラス600円〜、ボトルなし　㊐なし　**[その他のメニュー]** スリランカプレート（肉か魚介のカレー＋副菜4種とパパダン、デザート付）1200円、アッチャール150円、マサラチャイ500円、ワタラッパンミルク600円、キリテー500円など

東京都文京区向丘1-9-18 平山ビル1階　☎080-6696-0715　㋔11時半〜17時、18時〜22時（夜は6名以上の貸し切り予約のみ）　㊡月（臨時休業あり）　㋝カウンターあり、全15席／全席禁煙／カード不可／予約可／サ・お通し代なし　㋙都営三田線白山駅A2出口から徒歩3分

China

東坡 トンポー
原宿

1／トマトと豆腐を長時間炒めて限界まで水分を飛ばし、旨みだけを抽出する。豆腐は代々木上原の老舗「太田屋豆腐店」のもの　2／中華鍋を自在に操る諏訪さん　3／沖縄産の黒豚をたっぷりの生姜と炒め合わせたひと皿　4／その日の朝に豊洲市場で仕入れるタコと超薄切りのキュウリをオリーブオイルで和えた、店を代表する名物前菜　5／ひとりでもゆるりと過ごせる

トマト豆腐炒め
2人前3500円

原宿で迷い込むディープな老舗の絶品中華

若者であふれる原宿とは思えぬ、暗くて狭いアンダー気味な空気と、ジョニー・トーの香港ノワール映画に出てくるチャイニーズ・マフィアのようなスキンヘッドのご主人。ここは魔都・上海か、はたまた九龍城砦か。訪れるたびに、異世界に迷い込んだ気分にさせられる店なのだ。ここでいつも注文するのが、麻婆豆腐ならぬ「トマト豆腐炒め」。豆板醤と甜麺醤の〝麻婆味〟ではなく、自家製トマトソースで作る一品だ。豆腐は細かくクラッシュされ、見た目は赤と白のジュレのよう。トマトの酸味と濃厚な旨みが口中で弾ければ、当然、お酒もご飯も止まらなくなる。店主・諏訪さんは、中国・大連出身の北京育ち。文革を経験した後、23歳で来日し、37年前にこの店を開いた。今年65歳の大ベテランだが、なんと料理はほぼ独学。なのに、一品料理は言うに及ばず、中国茶から小皿のザーサイに至るまで、すべてがハッとする旨さ。原宿からトリップできる、ここは魅惑の中華ラビリンスだ。

【酒】㋦生なし、ボトル800円〜　㊕なし　㋒なし　㊐なし　紹興酒グラス900円〜　**［その他のメニュー］**麻婆豆腐コース5980円、海老とセロリ炒め、レバーとニンニク炒め、ジャガイモとセロリ炒めなど。一品料理はすべて2人前3500円〜　※メニュー価格は税抜きです

東京都渋谷区神宮前3-24-9　☎03-3405-9944　㊢16時〜22時　㊡日・祝　㊛カウンターあり、全10席／全席禁煙／カード不可／予約可／サなし、お通し代600円別　㊛地下鉄千代田線ほか明治神宮前駅5番出口から徒歩5分

地中海周遊気分で楽しむ絶品料理

地中海料理 スール 南阿佐ヶ谷

1／涼しい季節は開放感のあるテラス席がオススメ　2／ひと粒ずつ薄皮を取り除き、手間ひまかけて作るフムスは絶品　3／超濃厚な旨みの塊と化したキッシュ。1ホールに、半日かけて炒めた淡路島産玉ネギを5個使う　4／ツナ、オリーブ、ケッパー等を包んで揚げたチュニジアのローカルフード。パリパリの皮を破るとトロトロの卵の黄身が登場　5／店主の梶本泉さん

学生時代、旅先で知り合ったイスラエル人が、宿のキッチンでフムス（ひよこ豆のペースト）を振る舞ってくれたことがある。それはクミンが鮮烈に香り、なめらかでコク深い、何とも印象的な味わいだった。以来、このフムスが自分の中の最高峰として君臨していたのだが、約20年ぶりにそれを塗り替えたのが、知人の薦めで訪れたこの店のフムスだ。旅好きの女性店主が紡ぎ出す料理は、甘いものは甘く、酸味のあるものはちゃんと酸っぱく……とにかく味の輪郭がくっきりしていて淀みがない。その代表ともいえるのが「玉ネギのキッシュ」。玉ネギの持つ甘みと旨みが最大限まで引き出され、濃厚でとろりとした食感に、こっちまでとろけそうになる。そしてこれがまた、ギリシャワインによく合うのだ。もちろん、フムスのご注文もお忘れなく。中東のスパイスが香るパリパリの薄焼きピザと一緒に頬張れば、舌にも心にも地中海の風が吹き抜けていくはずだ。

[酒] ㋪生なし、ボトル650円～　㊕なし　㋻グラス750円～、ボトル3400円～　㊐なし　**[その他のメニュー]** 自家製メルゲーズ1100円、ムサカ1000円、ファラフェル900円、エビとレモンのクリームパスタ1600円など
※メニュー価格は税抜きです

東京都杉並区阿佐ヶ谷南1-9-7　☎03-6383-1509　㊔12時半～22時（21時LO）　㊡水　㊏カウンターあり、全15席／テラス席のみ喫煙可／カード可／予約可／サ・お通し代なし　㋙地下鉄丸ノ内線南阿佐ケ谷駅A2出口から徒歩5分

撮影／貝塚 隆　取材／カイトモオ

1／シンガポールのコロニアル建築を彷彿させる店内　2／ニンニク、八角、白胡椒などのスープでじっくり豚スペアリブを煮込んだ絶品料理　3／マレー半島全域で愛されるご当地麺。米麺を、干しエビやココナッツミルクの旨みがしみ出たスープに絡めていただく　4／下味をつけた鶏を紙に包み、紙ごと揚げる。肉汁が逃げないのでジューシー!　5／料理長の佐藤一聖さん

本場越え!? 東京最高峰のシンガポール料理

マレー半島を旅しているような気分にどっぷり浸れる店だ。数年前、酷暑のクアラルンプールを歩き、汗だくになりながら有名な肉骨茶専門店を訪ねたことがある。半島随一と名高い海南鶏飯も食べに行った。もちろん、どちらも期待以上の味だったが、そうして苦労して訪れた本場の人気店に匹敵、いやそれ以上に美味しいんじゃないか？ と思わされるのがこの店の料理なのだ。例えば肉骨茶。豚スペアリブのスープ煮込みだが、体全体にしみ入るような深い味わいに、思わずため息がこぼれる。マレーシアやシンガポールに長年暮らした元駐在員の客が多いというのも納得だ。店主の松本さんは元バックパッカー。今も年に数回、アジアを旅して回り、そこで出合った料理を限定メニューとして出したりもする。中国、マレー、インドという多民族が織りなす食文化。それを現地で体験しづらい今こそ、この店を訪れて本場以上の味わいを体感してほしい。

[酒]㋪生580円〜、ボトル680円〜 ㊵なし　㋻グラス630円〜、ボトル2900円〜　㊐なし　**[その他のメニュー]** 海南鶏飯750円〜、ニョニャアチャー560円、クリスピーポーク1480円、カニ爪のシンガポールスタイルチリソース炒め2480円、ホッケンミー1280円など　※メニュー価格は税抜きです

東京都千代田区神田司町2-15-1 パレヤソジマ102　☎03-5577-6883　㊒11時半〜14時（13時半LO）、18時〜23時（22時LO）　㊡日・祝　㊖全26席／全席禁煙／カード可／予約可／サ・お通し代なし　㋙地下鉄丸ノ内線淡路町駅A4出口から徒歩3分

1／村上春樹著『世界の終わりとハードボイルドワンダーランド』の主人公・私が最後の朝に食べる朝食を再現。ソーセージのトマト煮はボリュームたっぷり　2／シナモンが利いたほんのり甘いビールのスープが印象的　3／店長の正幡威夫貴さんとスタッフの篠原美樹さん　4／眺めのいいテラス席　5／梶井基次郎著『檸檬』へのオマージュ。レモンジュレが爽やか

In The Case Of ライター岡本ジュンの場合 OKAMOTO JUN

非日常をめぐるソロめし 開放感＆

ソロめしの特権は、自由気まま、心の赴くままに過ごせること。そんな旅気分満載の隠れ家、ここにあり！

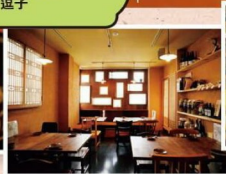
BUNDAN COFFEE & BEER
駒場東大前

朝起きて、今日はもう休んじゃお～かなって時がある。そんな時の逃亡先にぴったりな場所を知っている。当然、飲める。朝からやる酒場は数多あるが、気の弱い私は人間失格の背徳感に襲われそうなので、あえて清々しいカフェへ行く（でもアルコールはあり）。緑豊かな駒場公園の中、日本近代文学館というアカデミックな古い建物の中に潜むアジト。天井まである本棚には本がびっしり、図書館のような匂いがなんだか落ち着く。ブラジルコーヒーの「芥川」や「谷崎潤一郎の炭酸水」など文学にちなんだメニューは、小説の一説が抜き書きしてあって読むのも楽しい。つまみに選んだのは村上春樹の作品から再現した朝食セット。ハイボールもワインもあるが、ここはビールでいってみようか！　ビール名のジョージというネーミングも、谷崎潤一郎『痴人の愛』から名付けられたものだとか。日常をエスケープする、こんな文学放浪のプチトリップどうでしょう？

[酒] ㋪700円～　㋩なし　㋻グラス700円、ボトル3000円～　㋥グラス800円～　**[その他のメニュー]** 坂口安吾の焼き鮭サンドイッチ（セット）600円、寺田寅彦の牛乳コーヒー800円など

東京都目黒区駒場4-3-55 日本近代文学館内　☎03-6407-0554　㋼9時半～16時20分　㋭日、月、第4木　㋛テラスあり、全42席／室内禁煙、テラス喫煙可／予約不可／カード可／サ・お通し代なし　㋙京王井の頭線駒場東大前駅西口から徒歩8分

海の街の居酒屋には旅の風が吹いていた

風ら坊
逗子

1／ひとりで来る常連のためのカウンターが特等席　2／ピッカピカの魚を常に数種用意する。おまかせの盛り合わせがおすすめ　3／小型の鹿の仲間キョンは食感がよく、身が柔らかく上品な味わい。自家製のしば漬けは隠れた名物。ナチュラルな美味しさに惚れる。日本酒「京の春」はスペック違いのラインナップが揃っている　4／「いろいろ食べられる居酒屋が好き」と店主・出口 友さん

その人とは都会から遥かに離れた海っぺりの街で会った。山のように積まれた魚を一心にさばく姿は包丁1本で旅をする人に見えた。後から知るのだが、それはあながち外れてはいなかったのだ。その人、出口さんの店は逗子にある。風ら坊と言う屋号は、松尾芭蕉の俳号からとったものだとか。ほらやっぱり、旅人じゃないの。東京からとある店を任されて逗子へ、その流れで自身の店もそのままこの地で開いたという自由人。店で使う食材の生産者を訪ねてしょっちゅう旅に出ている。そんな出口さんの旅に乗っかって、料理を味わいながら脳内で旅を想起する。神経締めの名人から仕入れる魚が絶品で、アジフライはふかふか。海だけでなく山の幸・ジビエもある。出口さんと会った京都・伊根の酒「京の春」を傾ければ、伊根の海がひたひたと蘇る。ただひとつのネックは、終電の足かせ付き。でもその鐘がなるギリギリまで粘ってしまおう。「もう一杯お代わりで！」。

[酒] ㋪グラス500円〜　㊗グラス700円〜　㋻グラス900円〜、ボトル5000円〜　㊐1合900円〜　**[その他のメニュー]** おひたし盛り700円、土鍋ご飯1800円〜、熊野地鶏の唐揚げ1000円など　※価格はすべて税別です

神奈川県逗子市逗子1-6-5　FUJIビル2階　☎046-890-2470　㊪17時半〜23時半(23時LO)　㊡月、火不定休　㊕カウンターあり、全25席／全席禁煙／予約可／カード可／サなし、お通し代500円別　㊋JR横須賀線ほか逗子駅東口から徒歩3分

In The Case Of ライター岡本ジュンの場合 OKAMOTO JUN

1／平日でも開店からいい大人がガンガン飲んでいる。彼らがどんな職業なのか？ それを推理するのもひとり飲みのつまみになる。広いフロアに縦3列というテーブルの配置も居心地の良さの秘訣？ 2／右から、2代目店主の中山智久さん、お嫁さんの美樹さん、女将の初江さん 3／品書きを眺めるだけでも飲める！ 4／ビールにも焼酎にも合う人気メニュー。ボリュームも満点だ

ネギ肉イタメ
650円

みんなの笑顔に心がふんわり軽くなる

Japan

三ちゃん食堂
新丸子

多摩川へ
東急東横線
綱島街道へ
ファミリーマート
セブンイレブン
新丸子駅
西口
東口
武蔵小杉へ

『三ちゃん食堂』に行く日は足取りが軽い。オープンは昼12時。ランチメニューはあるけれど、右を向いても左を見ても、わっはっはと酒を傾ける人ばかり。誰もが〝呑み〟の一本勝負だ。その風景は、のんびりした島の酒場みたいで〝人生何があっても大丈夫〟という根拠のない自信に満ちているようだ。朗らかなお母さんがホールを切り盛りし、お嫁さんがそれを助ける。鍋をふるうお父さんは「お客さんが食べたいものを作ってたらいろいろ増えちゃってさ」と照れ笑い。中華食堂として始まって半世紀。壁いっぱいの壮観な品書きは中華だけに留まらない。うれしいほどの庶民価格だが料理には心がこもっている。本マグロの刺身は赤字覚悟のサービス価格だし、麻婆豆腐は食べ歩いて研究したお父さんの力作。瓶ビール片手にダラーっと飲んで、流しっぱなしのテレビをボーっと見て。あぁ癒される。これでいいのだ、いやこれが最高なのだ。ね、バカボン！

［酒］㋖450円～　㊌350円～　㋻300円～　㊐600円～　**［その他のメニュー］**アジフライ350円、厚焼き玉子250円、麻婆豆腐700円など

神奈川県川崎市中原区新丸子町733　☎044-722-2863　㋽12時～21時　㊡水　㊕カウンターあり、全60席／全席喫煙可／予約不可／カード不可／サ・お通し代なし　㊫東急東横線ほか新丸子駅から徒歩3分

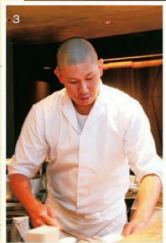
1

2

3

Kyusyu

創和堂

恵比寿

料理は冴え冴え。でもその心意気は大衆酒場

1／何人もの料理人が立ち働く眺めが楽しい　2／渋谷川を見下ろす窓際の大テーブルにはオブジェが　3／「手の込んだ料理もやっていきます」と店主の酒井英彰さん　4／九州発祥のイカ焼売はイカ墨入りの酢醤油で　5／人数に合わせた本日のおばんざい3品盛り。ワインにも日本酒にも合うところがうれしい。おまかせなどポーションや品数の調節がきくメニューも多い

5
おばんざい
わっぱ盛り（1人前）
1100円

4
いか焼売
（2個）
660円

ひとりでフラリと入るならば大きい店も案外いい。店の喧騒にもまれ、ゆるりと杯を傾けるのも悪くないなぁと思う今日この頃である。それを裏付けるような新店ができていた。渋谷の人気店『酒井商会』の姉妹店としてオープンした『創和堂』だ。こちらは、「どこに座っても見渡せるように」と店主の酒井さんが工夫した広いカウンターが圧巻。出身地九州の食材をメインに使った和食割烹で、お造り、焼き魚、旬菜などどれもきれいな仕事ぶり。スタッフが多いので「できることが増えました」とにこやかに話す。バーカウンターもあり、そちらでのひとり飲みも快適。そしてなんと将来的には定休日なしが理想という。〝いつでも帰ってこられる場所〟になるというのは、大衆酒場の新しい形かもしれないなと思いつく。酒場好きにとって頼もしい限りだ。ちなみに、店に入るとちょっとしたサプライズがあるのだが、それは来てのお楽しみといたしましょう。

[酒] ㋶小440円～　㊕グラス770円～　㋻グラス880円～、ボトル5500円～　㊐1合1210円～　**[その他のメニュー]** 雲仙ハムカツ550円、土鍋ごはん2750円～など

東京都渋谷区広尾1-12-15 リバーサイドビル1階　☎080-8040-4822
㊔17時～24時（22時半LO）　㊡日
㊜カウンターあり、全43席／全席禁煙／予約可／カード可／サなし、お通し代550円別　㋘JR山手線ほか恵比寿駅東口から徒歩6分

ギャップ萌えする正統派ワインバー

ミズシンハナレ フォン
水新はなれ 紅
浅草橋

chinese×wine

餡かけ焼きそば
（ハーフ）
880円

小籠包
1080円

1／店主でソムリエの寺田泰行さん。小籠包などの蒸し物は目の前で作ってくれる　2／「水新菜館」の看板メニュー。外カリッ、中モチモチの麺と具だくさんの餡に合わせるのはブルゴーニュの赤ワイン、ジュヴレ・シャンベルタン　3／1個から頼める小籠包。生姜のニュアンスを持つジョージアのワインと　4／お父さんが奥の扉から料理を持って登場しては、楽しいトークが飛び交う

福井町通り
蔵前へ
みずほ銀行
柳橋二
三菱UFJ銀行
浅草橋駅
江戸通り
総武線
両国へ
浅草橋一

ドア越しにご近所さんが次々と顔をのぞかせる。「もう満席で……」と店主の寺田さんが申し訳なさそうに頭を下げる。浅草橋の一角にある『紅』は、庶民的な街に出現したシックなワインバーだ。そのギャップがなんとも魅力的。寺田さんはかの『トゥールダルジャン東京』出身、ちょっといいワインをグラスでも飲めるようにとこの店を開いた。ワイン産地を月ごとに替えて提供するが、すでに世界を一周し、この9月から王道のフランスはボルドー、ブルゴーニュへ戻ってきたところ。そして何を隠そう、実家が隣にある有名町中華『水新菜館』。なので隣の品数豊富なメニューがすべて注文できる。両店は奥のドアで繋がり、名物マスターのお父さんが料理を運んでくれるというサプライズも。ワインバーなのに町中華からまさかの出前!? しかも寺田さんが選ぶクラシックな銘醸ワインと中華が見事なハマりっぷり。もうギャップの嵐にやられっぱなしです！

【酒】㋪なし　㋛なし　㋻グラス1100円～、ボトル7150円～　㊐なし　**【その他のメニュー】**前菜2種1680円～、揚げワンタン750円、よだれ鶏850円など

東京都台東区浅草橋2-1-1　☎03-5839-2077　㊔18時～23時LO　㊡日、第2・4土　㊮カウンターのみ、全9席／全席禁煙／要予約／カード可／サ・お通し代なし　㊋JR総武線ほか浅草橋駅東口から徒歩2分

Hungary

Bar Pálinka

神楽坂

非日常に飛び込めば出合える新しい口福

1・5／松沢さんが着ている服はパーリンカの騎士団のもの。透明なパーリンカを生かして透明なカクテルに仕上げた　2／カベルネ・ソーヴィニヨンのパーリンカを使い、トリュフオイルをアクセントに　3／バックバーはパーリンカの香りをイメージしたモチーフで埋められている　4／左から、イチゴ、アプリコット、プラムのパーリンカ。小さい農家で造るものも多い

『パーリンカ』。この不思議な響きを持つ単語は秘密基地のようなバーの名前。そして意味するところはハンガリーの伝統蒸溜酒だ。ここは日本にひとつしかないパーリンカ専門店である。小さな螺旋階段の果てにドアを開けると目に飛び込んでくるのは、浮遊感のあるバックバー、透明なスツール、中世の騎士のようなコスチュームの店主・松沢健さん。一瞬、ドアを閉じそうになるがそこを踏みとどまって（笑）。パーリンカは注がれたその瞬間から濃厚なフルーツの香りをふりまき始める。無色透明、味わいは香りに反していたってドライ。極上のものは最高の音楽のように感覚をゆさぶる凄みがある。パーリンカの魅力をより紐解きやすくしたカクテルも魅惑的だ。未知の酒との出合いは見知らぬ国を旅する冒険に似ている。松沢さんのナビゲート（パーリンカへの愛が半端ないです）で新しい文化へと踏み込む快楽は、ひとりの時間を豊かにしてくれる。

[酒] ㋪なし　㊖なし　㋟なし　㋩なし
[その他のメニュー] カクテル1000円～

東京都新宿区神楽坂3-6-63 佐藤ビル2階　☎03-6265-0544　㋎16時～24時　㊡火、第3月　㊥カウンターあり、全11席／全席喫煙可／予約可／カード可／サなし、チャージ10%別　㊋地下鉄有楽町線ほか飯田橋駅B3出口から徒歩3分

In The Case Of NANAYAMA IKUKO
ライター菜々山いく子の場合

ご近所ディープ（すぎる）ソロめし

大塚在住ライターが往くソロめしは、ただのご近所めしにあらず。そのディープすぎる異国情緒に注目です。

大衆酒場のように過ごせるネパールダイニング

カスタマンダップ
大塚

2 パニプリ 580円

ネワリサマエバジセット 1280円

1／いわゆるネパール風の定食で干し飯を主食に青菜炒めやマトンのスパイス和え、乾燥大豆、豆のパンケーキなどを盛り込んでいる　2／ボール状の"プリ"の中にはマッシュポテトも入り、複雑な味わいと食感が後をひく。中央の"パニ"は現地の乾燥木の実の漬け汁　3／日本語も上手な店長のオマーンさん。ネパールの焼酎は高い位置から注ぐことで、まろやかな味わいに変化する

スパイシーなものが食べたい。インド料理って手もあるけど、つまみを何種類か並べてゆっくり飲みたい。そんな気分の時は自然とこの店に足が向く。最初はお客がほぼ外国人ってことに驚いたっけ。この日も隣はエキゾチックな美女を連れたカップルに、奥は若者グループの飲み会と在日ネパリアンで繁盛中。

マストで注文するのが「パニプリ」だ。どこか梅干しを思わせる酸っぱい木の実の漬け汁〝パニ〟をボール状のスナック〝プリ〟に注いで食す現地の定番軽食で、サクサクとシャバシャバが口の中で馴染んでいくのが何度食べても不思議な感覚。大きなスクリーンには現地のドラマや歌番組が映し出されて、それをぼんやり眺めながらスクティ（干し肉料理）やアチャール（漬物）を追加してもう1杯。客の顔ぶれや聞こえてくる言語は違えども、私にとってここは町の大衆酒場とおんなじスタンスで、ひとりの時間をゆるゆる過ごせる1軒なのだ。

［酒］㊣生450円～　㊝グラス450円、ボトル3000円　㋻グラス500円、ボトル3000円～　㊐なし　**［その他のメニュー］**カスタマンダップスペシャルタカリセット1350円、プレーンチャタマリ350円、じゃがいものスパイシー煮込み450円、干しマトンのスパイシー炒め680円、鶏肉のスパイス和え530円、スープモモ650円など

東京都豊島区北大塚2-7-9 第33東京ビル 5階　☎03-5972-4474　㊑11時～23時半（23時LO）　㊡無休　㊝カウンターあり、全80席／全席禁煙／予約可／カード可／サ・お通し代なし　㊋JR山手線大塚駅北口から徒歩2分

撮影／西崎進也　取材／菜々山いく子

1／揚げたカニの香ばしさ、ソースのように絡む卵のまろやかさ、そしてスパイスの香りの一体感が見事！　2／刺激的な辛さの中にもホーリーバジルのフレッシュな香りや粗く刻んだ鶏肉の旨みが際立ち、炊きたての香り高いご飯が進む　3／エビのエキスがたっぷり染み出たスープは風味もコクも抜群だ　4／（左から）シェフのプイさんとホール担当のティムさん

古い長屋の2階に流れる、バンコクの風

昔ながらの日本長屋の狭くて急な階段を上がるとそこはタイだ。1階のキッチンから立ち上ってくるジャスミンライスの香り、タイ人のお母さんたちのにぎやかな話し声、食材を切る音、炒める音。学生時代、バンコクを旅した時に立ち寄った庶民的な食堂を思い出す。この店がオープンしたのはおよそ10年前のこと。一見にはちょっとハードル高めに思えた入口の扉を開けてみると、ステキな笑顔のお母さん達に迎えられた。そして出てくる料理の、どこか洗練されていてメリハリの利いた味に一度でファンになった。ある時シェフのプイさんはバンコクの一流ホテルの調理場出身と聞いて、それがストンと腑に落ちた。特にお気に入りが「トムヤムクン」。スープにとけ込んだエビの力強い風味がレモングラスの香りと一緒になって膨らんでいく。トンットンッとリズムよく階段を上がってくる料理を運ぶティムさんの足音が聞こえると、もう待ちきれない！

［酒］㋪生480円　㊙グラス480円〜、ボトル2000円〜　㋻グラス500円、ボトル3000円　㊐なし　**［その他のメニュー］**揚げ春巻き490円、海老のすり身揚げ590円、ヤムウンセン780円、タイ風玉子焼き680円、海老のレッドカレー炒め1300円、メークマイオリジナルラーメン880円、パッタイ780円、鶏肉のグリーンカレー780円など

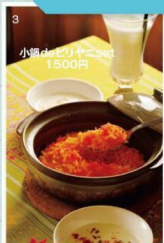
東京都豊島区北大塚2-12-5　☎03-3916-5500　㊢11時〜15時（14時半LO）、17時半〜22時（21時LO）　㊡無休　㊢カウンターあり、全13席／全席禁煙／予約可／カード不可／サ・お通し代なし　㊋JR山手線大塚駅北口から徒歩2分

未知なるベンガル料理に存分に満たされる

1／サフランライスにカレー、ボッタ（マッシュ料理）、バジ（スパイス炒め）などのおかずがプレートを彩る　2／コイ科の川魚で、淡白な味わいはタラに似ている　3／オーダーから炊く熱々を用意。具材はチキン、マトン、野菜から選べる　4／店頭ではケバブが焼かれ、香ばしい匂いに誘われる　5／（左から）シェフのアリさんと店長のマニックさん。真面目でフレンドリーな人柄だ

スナリ 東池袋本店

大塚

インドを筆頭に、タイ、ネパール、最近流行りのスリランカと周辺国のレストランが揃う東京でも、バングラデシュのそれはめったにお目にかかれない。かくいう私も昨年この店がオープンして初めて現地の食事情に触れた。淡水魚を好んで食べること、イスラム教国ゆえアルコールを出す店はほとんどないこと、日本と同じく米が主食なこと、カタコトの日本語と身振り手振りで一生懸命教えてくれた店長のマニックさんを通じて、バングラデシュという国にも親しみがわく。バングラアンマ（お母さん）の日替わりごはんは、おかずもご飯もたっぷりで、「お腹いっぱい食べてって！」と言われている気分。コイ科の魚、ルイフィッシュのカレーは独特のクセが少しあって、それが意外と酒に合う。モチロンこの店では日本式にアルコールもウェルカムだ。そして先ごろ近くに、ワインとベンガル料理の系列店もスタート。大塚がリトルダッカと呼ばれる日も近い!?

［酒］㋪生380円～、小瓶500円～　(焼)グラス500円、ボトルなし　㋻グラス500円、ボトル1980円～　㊐なし
［その他のメニュー］チキンサモサ250円、ジャルムリ400円、ミックスグリル1200円、ダールカレー700円、ほうれん草海老カレー1100円、スナリスペシャルセット1680円、マトンレザラ980円、ラプチャダカレー1200円、ビリヤニ（マトン）1000円など

東京都豊島区東池袋2-4-7　☎03-6882-3943　(営)11時～24時（23時半LO）　㊡無休　(席)カウンターあり、全35席／全席禁煙／予約可／カード可／サ・お通し代なし　(交)JR山手線大塚駅南口から徒歩5分

撮影／西崎進也　取材／菜々山いく子

排骨肉
880円
3

魯肉飯
935円
1

2

菜脯蛋
（ツァイプータン）
803円
4

母の優しさがにじみ出ている台湾料理

お人好しで世話好きで、ご飯をちゃんと食べているかいつも心配してくれる。それは世界中のお母さんの共通項だ。この店のママさん、劉（りゅう）さんもそう。帰り際の挨拶はいつも「お腹いっぱいになった？」だ。なりますとも！　食べる人の健康を考えて、付け合わせの青菜をどっさりのせた排骨肉（パイコーロー）に、切り干し大根入りの玉子焼き、ボリュームも栄養もバッチリだ。加えて、ここへ来たら絶対食べずに帰れないのが魯肉飯（ルーローハン）。これこそ劉さんの料理人としてのルーツで、祖母が営んでいた台南市の食堂の片隅でいつも煮込まれていたかつての味を、子供の頃の記憶を辿って再現したという。とろとろの豚バラ肉の脂とコク深いタレが染みたご飯がもうっ！　こんなに満腹でも胃もたれナシで、明日もまた食べたくなるのは、油も塩分も控え目の優しいお母さんの味だからだろうな。つい最近おばあちゃんになった劉さんの料理は、ますますパワーアップしていくに違いない。

[酒] (ビ)生中605円、小瓶660円　(焼)グラス440円〜、ボトルなし　(ワ)なし　(日)なし **[その他のメニュー]** 自家製大根餅880円、台湾風おひたし550円、花にらと海老炒め1210円、台湾産高山豆苗炒め1100円、海老マヨネーズ1320円、おつまみ魯肉605円、麻油鶏麺線1045円、高雄魚丸湯660円など

東京都北区中里1-4-4 横川ビルディング1階
☎03-5809-0513　(営)11時半〜14時（13時半LO）、17時〜22時（21時半LO）　(休)月、日の夜　(席)全16席／全席禁煙／夜のみ予約可／カード不可／サ・お通し代なし　(交)JR山手線ほか駒込駅東口から徒歩3分

Taiwan

台湾キッチン Kanoka

駒込

5

1／台湾から取り寄せるエビやホタテパウダー入りのスパイスで、複雑な香りと深いコクが広がる　2／うなぎのタレのごとくの継ぎ足しが旨さの秘訣！　台湾では定番家電の電鍋で煮込み続けている　3／生姜やシナモンの香りを利かせた軽やかな味わい　4／台湾から空輸した現地の切り干し大根入りで、食感とおだやかな甘みが広がる　5／夫婦二人三脚で店を切り盛りする

超一流のタイ料理は山手線イチ地味な駅にあり

In The Case Of
ライター菜々山いく子の場合
NANAYAMA IKUKO

ポム タイ料理
田端

1／ハンペンに似たふわふわ食感からココナッツの甘み、ターメリックの香りが広がる　2／レモンの酸味と辛さがビシッと決まりクセになる美味しさ。魚はサバを使用　3／南部を代表する家庭料理。激辛だが豚挽き肉の旨みやハーブの香りもしっかりと感じられ、ご飯のおかずにもってこい　4／シェフのポムさん。小さな身体からは想像できないパワフルな料理を作ってくれる

山手線の中でもひときわ地味な存在（?）の田端駅。普段ホームで京浜東北線に乗り換えるだけの、この駅の改札を出る理由、それはポムさんの料理を味わうためだ。まずは写真をご覧あれ。たこ焼き機とタジン鍋を合わせたような、不思議な器でやってくるのが「ホーモック」。ココナッツミルクで練った魚のすり身の蒸し焼きで、キュートな見た目とは裏腹にひと口食べればその辛さに満顔の汗！　魚と筍のスープ「ゲーンソム」も酸っぱさと辛さに飛び上がる。実はこれ、東京でも出す店は少ないポムさんの故郷、タイ南部の郷土料理だそうで、個人的には激辛で知られるイサーン（東北部）料理の上を行くと思う。シャープな辛さの中にも香りと味付けの妙が光り、ただ者でない旨さ。それもそのはず、ポムさんはかつて日本のタイ領事館で厨房を仕切っていたベテラン料理人なのだ。ガパオやソムタムなどの定番も、それはそれは。だから田端詣でがやめられない。

［酒］㋲生400円、小瓶600円　㊊なし　㋻グラス400円、ボトル2500円　㊐なし　**［その他のメニュー］**トムヤムクン1000円、ガイヤーン800円、ヤムウンセン800円、ゲーンマッサマン900円、カイチョムーサップ800円、プームパットポンカリー1200円、パッタイ900円、カーオパットムー900円など

東京都北区田端5-2-13 久正コーポ1階　☎03-5814-8028　㊥11時～15時、17時～22時　㊡無休　㊢全34席／全席禁煙／夜のみ予約可／カード不可／サ・お通し代なし　㊦JR山手線ほか田端駅北口左手の歩道橋を上って1分

もはやどっちが現地人&祖国かわからない……

さらにディープな大塚街事情

ソロめしでも十分旅気分満載な豊島区大塚駅周辺。しかし外国人居住者の多さ＝日常もディープってことで…さらに深掘り情報でっす。

大塚在住歴、早18年……井の中の蛙、この地の奥深さを今更知る

先日、ひょんなことから編集部のスタッフ数人と大塚で食事をした。そこで皆が口を揃えて言ったのが、「大塚って街自体が異国感満載だよね」ってこと。マジで？　ずいぶん昔〝山手線に大塚って駅があるの？〟って訊かれた以来の衝撃。そう言われれば、通りを歩いていても、各国の言語が聞こえてくるし、スカーフで髪や顔を覆ったムスリム女性も珍しくはない。現地の言葉で書かれた店の看板が読めないなんてこともザラ。それが当たり前のように暮らしていたけど、確かに他の街に比べたら相当多国籍かも。

大学を卒業してすぐこの街に住んで、かれこれ18年。最初は風俗の街だったっけ。しばらくすると旨い料理と酒を出す居酒屋に注目が集まり出して、〝日本酒の聖地〟なんて言われてたっけ。ふと思えば、ここ数年はハラルやアジア食材を扱うショップが着実に数を増やしてきている。こう書いていて、街の変遷がもうカオス。

多国籍化した理由は、正直なところ分からないけど、イスラム教のモスクがあるってこともひとつの要因だと思われる。テレビで見かける本場の壮大かつ荘厳な風情とは違い、ビルの隙間にキュッと収まった狭小住宅ならぬ狭小モスク（写真左中段）だ。調べてみると、99年に創立とあるので歴史もそれなりに長いみたい。モスクがあるのは駅の南口、前述したハラル食材ショップもその近くに数軒が点在しており、スーパーでは買えない品物がわんさか。大塚に来るなら立ち寄らない手はないだろう。まずは駅チカの**『MM-MART』**（写真左上）。広々していて明るくて買い物しやすさナンバー1。ハラルの冷凍肉、各国のスパイス類、乾燥豆、何かよく分からない、謎の瓶詰めなどなど、品揃えも豊富だ。日本では手に入りにくい、インドの長粒米、バスマティライスも小分けで売られているのも気が利いている。すぐ近くの**『ラフマニア』**（写真右中段）は大塚のハラルショップでも最古参（たぶん）。P90で紹介した『スナリ』と同じ経営で、この社長はやり手ともっぱらの評判だ。

駅の反対側、北口にも行ってみよう。写真右下左は割と最近できた店。看板がベトナム語なので、ちょっと店名が分からないけど、商店街にあります。大塚にはベトナム料理店も多数あり、繁盛していると思われる。**『バガン』**（写真下右）はアジア全般の食材を扱っており、南口には系列のミャンマーレストランもあり。

こうやって改めて振り返ってみると、確かにある意味ディープだ。それでも治安は良く、のどかで平和。日本人を含め各国の人々がそれぞれのコミュニティでそれぞれの価値観で暮らしている感じ。もしや大塚ってダイバーシティの先駆けなんじゃない!?

『MM-MART』はオシャレ系とも言える!?

左が『ラフマニア』。近所にスパイスの品揃え抜群の『ミニアジアマーケット』もあり

緑色のドームが狭小モスクの目印!

異文化交流の場としての役割も担っている大塚モスク

ドヤ顔できるプロ級の味を家庭でも♪

「MM-MART」の購入品で作ってみたビリヤニ。ミックススパイスなので誰でも簡単!

北口にはベトナムやミャンマーなどのアジア食材ショップも

撮影・取材／菜々山いく子

まだまだありります！

“こんなソロめしを愉しんでいます”

おと週スタッフの日常は魅惑のソロめしに満ちている……ということで、個性的な妄想旅ソロめしをご紹介。へぇ～こんな店あるんだ！が集まりました。

泡盛で巡る沖縄妄想の旅と愉快なソロめし

海辺育ちの身としては、夏になると少なからず数日は海にいる。夏の太陽、潮風、んでもって、気分をラリホー（開放的）にしてくれる南国が好きっす。でもそれもママならん今夏、ソロ旅気分でソロめしならココ、大人の沖縄料理店『ぐしけん』@神田だな。世に沖縄料理店は数あれど、ここんちがワタシの気分をさらに↗し、旅気分全開にさせてくれるのはアレ、オレには欠かせない泡盛だ。“泡盛バイキング＆スタンプラリ～～!!”。沖縄の泡盛蔵のほぼすべて50銘柄の泡盛が、時間無制限2000円で飲み放題。沖縄全島に蔵の位置が記されたマップに飲んだところはハンコを押して島を巡る。よし、本日は八重山、石垣島制覇！　とか、泡盛で巡りつつ味も情景もオーバーラップ～。ついでに酔いもまわって陽気になるわ。ちなみに、ここんちのソーキそばと炙り焼きラフテーがまた絶品。店主の岩田さん、看板娘さなえちゃんも明るくて楽しいさ～。

1／泡盛バイキングは、飲み比べできるショットグラス3個に自分で注ぐシステム。楽し過ぎる！　2／麺は那覇の製麺所特注。血中沖縄濃度上がります

本国超え!? の旨い料理に出合えるフィリピン居酒屋

1／「旨いね～『ポピス』」と「ボ」と「ポ」を間違ったら「チガウ!　ポ・ピ・ス!」と怒られた　2／味あるメニュー表記も日本チガウ　マニラ

東横線綱島駅から鶴見川を渡ってすぐ。フィリピン女性２人が無闇に明るい独特のイントネーションで「イラッシャマァセ～!!」と出迎える『マジカ』という店がある。「ただのフィリピンスナックだろ!?」　うんにゃ、ここは居酒屋だ。それも日本にいながらにして、マニラの駐在日本人ビジネスマン相手の個人経営居酒屋に行ったような独特の空気の店！　計算しやすいからか、ほぼ500円均一の和風ツマミ以外に、頼めばフィリピン家庭料理を作ってくれるのだが、これがまさしく本場のフィリピンフード！　オレが行った時は「シシグ」という豚耳を炒めた料理を作ってくれるという。それから15分もしてから「シシグ　デキナイ ボピス デキル！」と言われ、発音しにくいことこの上ない、ハツを炒めた料理「ボピス」に変更。このユルさ、時間の流れのおおらかさもまたマニラ！　しかしその「ボピス」のウマイこと！　さっき渡った鶴見川はバシー海峡に思えてきたのだった。

マドリー気分で シェリーを煽りつつ 人間観察を堪能

最後にスペインへ行ったのは、確か6年前。マドリードで開催されたラム（酒）の国際的なイベントに、キャラ濃すぎるメンツで襲撃した。昼間は調査という名のラムびたり、夜は現地研修という名の酒場巡りでシェリーびたりと、人生における血中アルコール濃度はMAXだった気がする。その夜間活動中、記憶が正常な時間帯に『La Venencia』という酒場に出合えたことは幸運だった。従業員、空間、客のすべてが最高だったのだが、この店が位置する通り名がエチェガライ。で、今回推しの店も『エチェガライ』@五反田。聞けば、まさにその酒場に憧れて名付けたというから、店主とは一緒に酒が飲める気がする。ここでの特等席はカウンター右端。何が見えるって、夜景なんて洒落臭いもんじゃなく、人間交差点、訳ありのスタンディングピープル有象無象。猥雑な妄想が駆け巡る景色を堪能できるのだ。それをつまみにシェリーを煽る。嗚呼、眠らない街・五反田っていいわぁ。

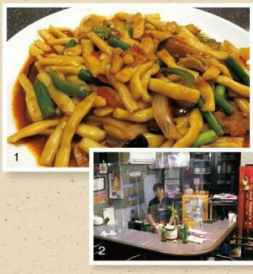
1／妄想してても腹は減る。「海のメロッソ」は〆に最高　2／特等席からの眺め。暗くて見えない？　3／路地裏の雑居ビル2階というのも気に入っている

地方に来たような 孤独な浮遊感を 味わえる幡ヶ谷の店

1／黒板メニューを見ながらどんな味なんだろう？と妄想を膨らませるのが愉しい　2／赤海老とアボカドのアチャール　3／件のカザレッチャ

カウンターの端でぼんやり酒を飲んでいると、外国にいるのか地方の街にいるのかわからなくなる時がある。時空のゆがみにふと出くわしたような、不思議な感覚。孤独なんだけどなんだか心地いい。僕はそんな空気を感じさせてくれる店が大好きだ。幡ヶ谷は六号通商店街のはずれにある『パヴォーネ・インディアーノ』もそんな一軒。見た目は完全にバーなんだけど、メニューを見るとインドイタリアン？　イタリアンインド？　的な不思議な文字が綴られている。たとえば「海老、ピーマン、マサラクリームのカザレッチャ（ショートパスタ）」とか「ラッシーパンナコッタ」。そういったメニューを自家製スパイスサワーなどと一緒にいただくのだが、これがすこぶる旨い！　店主はとても物静かな方ゆえ、スパイシーでマジカルな空間がよけいに不思議に見えてくる。行くたびに毎回思う。どこなんだここは、って。「思えば遠くに来たもんだ」的ソロめし店は、案外身近なところにあるという話。

シルクロードを 脳内旅行する 宵の池袋

何度来ても方向感覚を失う場所がある。薄暗い池袋六ツ又交差点がそうだ。首都高の高架下に陸橋が通り、道路が6方向に伸びる。「多分この道だ」と決心して進むと、なんとなく目当ての不思議な店に辿り着けるのだが、あの交差点はもしかすると異界への扉なのかも。『沙漠の月』@池袋は雑居ビルの3階。カウンター5席のみ。中国甘粛省、シルクロードの要衝でマルコ・ポーロが1年滞在した記録が残る張掖（ちょうえき）市出身の英英（インイン）さんが、ひとりで切り盛りしている。一応メニューはあるが、その日どんな野菜があるか、辛いのがいいか、お腹の減り具合などを相談しておまかせしちゃうのがいい。地元の家庭料理だという炒め物もスープも、どれもめちゃくちゃ旨い。そして初めましての味。主食はもっぱら小麦粉だそうで、要望に応じて、目の前で粉を練り、完全手作りの餃子や肉を挟むためのパン、いろんな麺類を手際よく作ってくれる。はるか彼方の張掖が随分と近く感じる。行ったことないけどね。

1／ナスやニンニクの芽が入った麺の炒め物「チャオパオチャンズ」（発音合ってるかな？）。ちぎって茹でる麺の形が爆竹に似ていることから爆竹麺の異名も　2／英英さんは日本語ペラペラだから安心

おとなの週末

美味しい食の研究所

口福三昧（こうふくざんまい）

ラズウェル細木

山形県米沢市出身。旨い食と酒を求めて庶民目線で描いた漫画や著作が人気。『酒のほそ道』47巻が好評発売中!

第124回 【ついに勝者決定！ 代用ピザ台選手権】

BEST4は具材としても優秀か？調べてみました

今回勝ち進んだ焼き海苔、刺身コンニャク、ナス、豚肉は、ピザ台として競い合っていますが、トッピングとしても優秀ではないか。大手デリバリーのピザを調べてみると、海苔は和風で欠かせない存在。豚肉やナスはトマトソースのピザに使われることが多く、王道のトッピングといえます。コンニャクは……見つからず。代用ピザ台でこそ輝くのでしょう。

さあ実食
判定は
おーっと豚肉だーっ！
イエーイ
名勝負でしたがナスが焼かれるときに吸った油がちょっとしつこかったです
ナスは油を吸うから
ということで決勝は豚肉×焼き海苔となりました
本命と大穴の対決ですね
それでは決勝戦！
実食
さあ判定はっ!?
ムグ ムグ ムグ
あ審判悩んでおります
……
あっ豚肉！
豚肉の優勝でありますっ!!
祝優勝！
いやーむずかしいジャッジでした
焼き海苔の香りと旨みも魅力的だったのですが
香り 旨み
さあどっちだどっちだ
最後は豚肉の淡白な味わいとほどよい脂そして食べ応えに軍配が上がりました

超簡単ラズウェル流 おつまみレシピ

「目玉焼きピザ」

卵の白身だけをピザ台にしたのをヒントに（左ページのコラムのイラスト参照）、目玉焼き風のピザを作ってみました。

①生卵を、白身と黄身に分ける。
②フライパンに油を熱し、白身だけ薄く焼く。
③アルミホイルに焼いた白身をのせて、ピザソースを塗り、チーズを盛る。
④真ん中を少しくぼませて、そっと卵黄を置く。
⑤オーブントースターで、チーズが溶けて、黄身に好みの加減に火が通るまで焼く。
⑥器に盛って、バジルを散らして完成！

これはピザなのか目玉焼きなのか？ 食べるときはナイフ&フォークで。ついトーストやご飯にのせたくなるが、それじゃ代用の意味がない（笑）。

これぞ真の小麦粉代用ピザ台！グルテンフリー生地

低カロリー、低糖質を目指して行ってきた代用ピザ台選手権。レシピサイトでもグルテンフリーのピザ生地が上がっていて、その大半は米粉や全粒粉でした。真のナポリピッツァ協会が主催する世界選手権ではグルテンフリー部門があり、昨年は奈良のピッツェリアが1位を獲得しました。この流れはもっと加速しそうで、本記事もその一端を担えたかな？

「代用ピザ台選手権」について もうひとくさり

☑決勝戦、豚肉×焼き海苔は、陸と海、動物と植物、イノシン酸とグルタミン酸と、あらゆるものが好対照の名勝負であった。その差は本当にわずかで、カロリーを重視する審判であったなら、焼き海苔に軍配を上げただろう。

☑ラストの1回戦敗退組ピザは材料が余ったから作ってみたのだが、予想以上に美味しかった。サンマの開きは干物ということで生臭みも少なく、具材としては違和感なくマッチしていた。

☑ダイエットや糖質制限をしている人にとって、ピザ台は相当気になるもののようだ。まあ、通常の小麦粉によるピザというのは、それだけ完成された美味しい食べ物であるということか。

最近、刺身を黄身醤油で食べるのにハマっているので、卵の白身がよく余る。そこで白身だけでピザ台にしてみると、これがなかなかいける！黄身がないほうがアッサリとしてピザ台に向いているかも…。

エントリーさせたかった…
白身だけ焼く

久住昌之の勝負の店

旨い酒には歩いて出合え

人の意見に左右されず、自身の足で見つけ出す酒場。それは旨い酒と肴に出合うための自分との戦いであり、店との戦いでもあるのだ。

勝負　其の六十一

埼玉県秩父「パリー食堂」

イラスト 和泉晴紀

西武秩父に行った。秩父今宮神社にお参りして「なんかいい店が見つかりますように」とお祈りした帰り道に、この店を発見。その瞬間、「おおお!」と喉から声が出た。
「パリー食堂」。名前がすでに最高。さらに見上げると、2階部分の壁に金色の文字で「パリー」。
これは古い。スゴイ。相当だぞ。うん、本物だ。
店の前にバイクが3台止まっている。ツーリングだろうか。レンタル自転車も2台止まっている。少なくとも5人は客がいる。外にあるサンプルケースも気になったが、早く入らないと満員になると慌てて入店。
スゴイ。中も古い。やわなレトロを超えている。でも現役だ。入り口すぐのテーブルの若い男3人がバイクライダーだろう。奥のテーブルに夫婦者か男女ふたり。その間のテーブルにライダー達に背を向けて座る。テーブルは4人がけが6卓あるから、小さな店でもない。店の真ん中には大きな石油ストーブがある。
厨房に顎髭の長い主人らしき人物が見える。結構高齢と思われる。料理を作っているけど、あの人ひとりなら注文取りに来るまで時間かかるかな、と思ったら、若い店員が出てきた。
ビールと餃子を注文して、じっくり店内を観察。この店はTVドラマに登場したようだ。この店が写っている大きなポスターが貼ってある。そうか、有名なのか。そりゃそうだろう、この外観・内観は、ロケ地に十分すぎる。そのことを知っていれば、この店に入らなかったか。知らないで、無垢な心で入ってよかった。
メニューを見ると、ラーメン、味噌ラーメン、親子丼、カレーライス、オムライス、ポークソテー、八宝菜、酢豚など、和洋中揃った王道食堂だ。ソースカツ丼があるのが北関東だ。
餃子、ちゃんとニンニクが利いていておいしい。
さて何を食べようか。オムライス、と思ったが、カレー欲に負けてカレーライスにしてみる。
さて、ビールで餃子を楽しんでいると、後ろのライダー達の会話が聞こえるともなく入ってきた。「孤独のグルメ」と、言ったような気がしてドキリとする。

水の入ったコップにスプーン。一体どんな効果があるのだろう

スプーンがコップに浸かってる。コップの柄も昔だ。

まあ、空耳だろうと思っていたら「……クスミサンが……」というのが聞こえた。え。思わず首をすくめる。何を話しているんだ。「飲みたいなら、素直に飲みたいって言えばいいのにさあ」と誰かが言って、3人が大笑いした。

すいません、後ろでその人、飲んでいます。とはもちろん言わなかったが。こんなことも初めてだ。

彼らはオムライスなどを頼んでいたようだ。ライダーなので、もちろん酒は飲んでいない。

奥の夫婦も飲んでいなかった。奥さんがコーラを頼んでいた。それでカツカレーと親子丼。

ボクのカレーが来た。おお、水のコップにスプーンが入っている。最近の店でこれをやっているとこに当たったことがない。昔は時々見かけた。うちの父はボクが子供の頃、家でカレーの時、食べる前に必ずスプーンをコップにジャポンと浸けた。

カレーライス、とてもよかった。昔ながらの玉ネギと豚肉のカレー。マッシュルームが少し。そこがパリーだ。でも福神漬けもたっぷり。食べると、昔っぽいとろみがあるが、小麦粉のとろみではない。やっぱり実家のカレーとはひと味もふた味も違う。外食の味だ。なんだかよそ行きの味がしておいしかった。もう一度食べたい。

ライダー達は最後までボクに気づかず出て行った。

食べ終わって外に出たら、この建物は文化庁の登録有形文化財とわかった。いや、一見の価値はある。

くすみまさゆき／1958年生まれ、東京都出身。漫画家、漫画原作者、ミュージシャンなど幅広く活躍。絵本『大根はエライ』（福音館書店）が第24回日本絵本賞を受賞。5月末に『孤独のグルメ』文庫版1巻2巻が、9月には新装版『かっこいいスキヤキ』（扶桑社）も発売。この連載の単行本は12月に発売決定。

冷凍食品覆面大調査

いま、冷凍食品は、どんどん便利にどんどん美味しく進化中！スーパーで買える商品を徹底的に食べ比べ、ランキングを決定しました。

←実食調査に挑んだのはこの5人

ライター
飯田かおる
冷凍庫には餃子とパスタを常備して、ひとり飯に愛用。新商品に出合うと食べずにいられない

ライター
井島加恵
冷凍チャーハンはフライパン仕上げ派だったが、レンチンの手軽さと美味しさに目覚める

ライター
市村幸妙
冷凍食品は特売品を買うものだと思っていた。そんな主婦魂が、今回の食べ比べで揺らぐことに

編集長
門脇宏
餃子、チャーハン、中華麺の実食審査に参加。10年ぶりに食べた冷凍食品の進化に驚きっぱなし

編集
鈴木里映
お取り寄せ冷食に馴染みはあるが、スーパーの商品はご無沙汰。その充実ぶりにテンションUP

45商品を食べ比べました！

巷に溢れる冷凍食品をおと週スタッフが実食調査！スーパーで買える、餃子・チャーハン・パスタ・中華麺・揚げ物……果たして、本当に旨いのはどれなのか!?

冷凍食品はグルメ化の時代！買うべきはどれ？

冷凍食品は、忙しい現代人の救世主。しかも近年、冷凍&調理技術の進化に伴って、手軽さだけではなく、味のクオリティを追求した〝グルメ化〟が加速している。スーパーにはジャンルもメーカーもさまざまな商品が並ぶが、一体どれが本当に美味しいのだろう。

今回は、とくに種類が充実している、「餃子」、「チャーハン」、「パスタ」、「中華麺」、「揚げ物」の5ジャンルに着目。都内のスーパーで売られている人気商品&売れ筋計45商品を買い集め、5名のスタッフが実食審査した。メーカーと商品名は隠した状態で味の評価を行い、5点満点で採点。ジャンルごとにランキング上位を紹介していきます！

※覆面調査に使用した冷凍食品はすべて都内のスーパーで購入したものです。
購入先と購入価格（税別）は2020年8月時点のもので、雑誌発売時期と異なる場合があります。

覆面調査／その1

冷凍餃子

冷凍食品のなかでも人気の高い焼餃子。テクニック要らずで、きれいな羽根付き餃子ができる商品が多数登場している。5商品を実食し、上位をご紹介！

1位

羽根はパリパリ！肉餡はジューシーで旨みたっぷり

イートアンド

大阪王将 羽根つき餃子

188円・12個入&タレ2袋　購入先／コモディイイダ

飯田	4点
井島	4点
市村	4点
門脇	4点
鈴木	4点
計 20点	

油や水だけでなく、フタも使わずに作れる羽根が、きめ細かくて本格的。ニンニクや野菜など、材料は国産を厳選。「皮のパリパリ具合もちょうどいい」（飯田）、「お酢が利いた秘伝のタレも美味」（鈴木）

2位

爽やかなショウガの風味で軽い食べ心地

味の素

しょうがギョーザ

208円・12個入　購入先／コモディイイダ

飯田	3点
井島	3点
市村	3点
門脇	5点
鈴木	4点
計 18点	

2020年2月リニューアル。ニンニク不使用で、ショウガが利いてさっぱりしているため、気軽に食べられるのが嬉しい。「ショウガで油っぽさが和らぐ」（飯田）、「お酢で食べるとさらに美味しい」（井島）

3位

素材感のある濃いめの味付けでご飯にぴったり

イオン

トップバリュ ギョーザ

158円・12個入　購入先／まいばすけっと

飯田	2点
井島	3点
市村	3点
門脇	4点
鈴木	3点
計 15点	

しっかりとした味と低価格で人気。国産のキャベツ、豚肉、鶏肉を使い、ほどよいニンニク感がある。「外側はパリッと、中はもちっとした皮で食べ応えあり」（市村）、「冷凍餃子とは思えない美味しさ」（門脇）

素材や焼き方など改良が重ねられた良品揃い

飯田（以下、飯）　1位の『大阪王将 羽根つき餃子』は、肉の旨みが濃厚でしたね。

門脇（以下、門）　ニンニクと野菜、肉のバランスが抜群！

井島（以下、井）　もちっとした皮もレベルが高かったです。

門　2位の『しょうがギョーザ』は、ふわっと香るショウガがいい感じだったなぁ。

鈴木（以下、鈴）　後味があっさりして食べ飽きないですよね。

市村（以下、市）　どの商品でも驚いたのは、水・油なしで焼けること！　フタすら使わないで焼ける商品があったのもスゴイ。

鈴　お店のような見事なパリパリの羽根も作れました。手間いらずできれいに焼けることに感動しました。

井　見た目も食感も味わいも言うことなし。これからますますお世話になってしまいそう！

　撮影／鵜澤昭彦　文／飯田かおる（P104）、井島加恵（P105）

冷凍チャーハン

家庭で作ると、食感が残念になりがちなチャーハン。よく見かける定番と新商品の7種類をいざ食べ比べ！

1位

大きめの焼豚がたっぷりと入って食べ応え満点！

ニチレイフーズ

本格炒め炒飯

278円・450g　購入先／コモディイイダ

飯田	❸点
井島	❺点
市村	❸点
門脇	❺点
鈴木	❹点
計 20点	

250℃以上の高温熱風をご飯に吹き付けて炒める"三段炒め製法"でパラッとした食感を実現。「お店で食べているような錯覚に！」（井島）、「ゴロゴロ入った大きめ焼豚はもちろん、シャキッとしたネギの食感もいい」（鈴木）

同点 2位

特製ダレで焼き上げた焼豚が主役！

マルハニチロ

あおり炒めの焼豚炒飯

258円・450g　購入先／コモディイイダ

飯田	❸点
井島	❹点
市村	❸点
門脇	❹点
鈴木	❹点
計 18点	

赤坂離宮のオーナーシェフ・譚彦彬氏が監修。やや甘めに仕上げた焼豚が旨さの肝。「家庭的なやさしい味わいにホッとする」（飯田）、「焼豚がジューシー！　彩りや味のバランスが良い」（門脇）

同点 2位

ふわっと香る魚介の風味に贅沢感を感じる

マルハニチロ

炒飯の極み えび五目XO醤

398円・600g　購入先／コモディイイダ

飯田	❹点
井島	❸点
市村	❹点
門脇	❸点
鈴木	❹点
計 18点	

エビやアサリ、タケノコ、シイタケ、豚肉、卵など具材がたっぷり入ったチャーハン。「本格的な味わいで、紹興酒などのお酒に合いそう」（井島）、「魚介の風味がしっかりと感じられて、満足度が高い」（市村）

撮影／鵜澤昭彦　文／市村幸妙

家庭風から本格派まで豊かな味わい

門 どれも具材が豊富で、満足度が高かったね。

鈴 味わいの違いだけではなく、メーカーによって食感の違いもありましたね。

井 特に1位の『本格炒め炒飯』は、油がちゃんと回っている感じがスゴイと思いました。

門 そうそう！ 調理時に宙を舞っている様子を思わず想像しちゃったよね。

市 4位の『具材たっぷり五目炒飯』はパラッと仕上がっていてびっくり。自分でこんな風に炒めるのってなかなかできないんですよね〜。

飯 どちらもニチレイフーズの商品です。「炒め」と「冷凍」の技術が高いんでしょうね。

井 私は冷凍チャーハンを食べる時、いつも薄く油を引いてフライパンで炒めて作っていたのですが、レンジ加熱でもこれだけ美味しいとは、ちょっと驚き。

飯 手間がかからないし、油を使わない分、ヘルシーだから、レンジ加熱の方がいいのかも！

鈴 一見、同じように見える商品ですが、家庭的な味から、本格的な味、町中華的な味までいろいろあって面白いですね。

市 焼豚のタレを調味料の一部に使っていたり、香り高いXO醤などを組み合わせて風味をアップしていたり、それぞれのこだわりも発見できました。

ニチレイフーズ

具材たっぷり五目炒飯

278円・500g　購入先／コモディイイダ

審査員	点数
飯田	5点
井島	4点
市村	4点
門脇	1点
鈴木	3点
計	17点

XO醤やエビ醤、オイスターソースなどで香り高く仕上げている。「海鮮の風味が豊かで塩気もほどよい」（飯田）、「具材が大きく食べ応えがある。ふわふわ卵、コリッとしたキクラゲなど食感も楽しい」（市村）

味の素

五目炒飯

258円・400g　購入先／コモディイイダ

審査員	点数
飯田	2点
井島	2点
市村	3点
門脇	3点
鈴木	3点
計	13点

鶏ダシを利かせて塩分25%カットを実現。「シイタケの旨みとタケノコの食感がいい。どこか和風を感じさせるスッキリとした味」（市村）、「食感がパラッとしている。醤油の香ばしさが町中華を思わせる」（門脇）

冷凍パスタ

トマトソースやクリーム系、ニンニク仕立て……と、とにかく種類豊富。オシャレな紙トレーなども登場。12商品を実食した中から、上位5位を紹介！

1位

タリアテッレに絡む、濃厚ソースがあとひく旨さ！

飯田	5点
井島	4点
市村	3点
鈴木	4点
計16点	

牛挽肉とトマトを煮込み、北海道産生クリームで仕上げた。平打ち生パスタも本格的。「濃厚なソースとむっちりした麺の一体感がいい」（飯田）、「肉感は少ないけど、マイタケの風味が豊かで美味」（井島）

日清食品冷凍

日清もちっと生パスタ 牛挽肉とまいたけのクリーミーボロネーゼ

168円・295g　購入先／コモディイイダ

2位

飯田	2点
井島	4点
市村	5点
鈴木	4点
計15点	

もちもち食感のスパゲティを、明太子の辛みとユズが香り立つクリームソースでまとめた。「麺がもっちり。辛さ控えめで穏やかな味わい」（市村）、「爽やかなあと味を運ぶ、ユズの利かせ方が好み」（鈴木）

日清フーズ

マ・マー 超もち生パスタ 濃厚明太子クリーム

198円・270g　購入先／マルエツ

クリーム系強し！ 急速冷凍の野菜や麺の旨さも新発見

鈴　冷凍パスタはハイレベルでしたね。多彩な味わいに食べ応え、どれも200円前後というコスパも素晴らしかった。

市　1位は、『もちっと生パスタ 牛挽肉とまいたけのクリーミーボロネーゼ』。ちなみに今回はこれが最安値でした。

井　コスパ抜群ですね。平打ち麺なのに、しっかりとコシもあったし、ソースとの絡みも良かった。

飯　チーズを削ってかけたらプロの味になりそう。クリーム系は自分で作ると手間だから、冷凍食品に頼るのは大正解かと。

鈴　明太子クリーム系は2商品がランクイン。私は2位のユズの

万人に愛される昔ながらの素朴な味わい

同点 4位

日清フーズ

マ・マー THE PASTA 香味野菜の旨味あふれるミートソース

198円・290g　購入先／コモディイイダ

飯田	3点
井島	3点
市村	4点
鈴木	3点
計	13点

牛挽肉を香味野菜とマッシュルームの旨みが利いたペーストで煮込み、コク深く仕上げた。「奇をてらわない実直な感じが好印象」（井島）、「昔懐かしい味わい。子供から大人までウケが良さそう」（鈴木）

彩り鮮やかな5種の野菜が食欲をそそる

3位

日本製粉

オーマイプレミアム 彩々野菜ペペロンチーノ

228円・260g　購入先／コモディイイダ

飯田	3点
井島	4点
市村	4点
鈴木	3点
計	14点

ニンニクの風味広がる一品。エビのほか、スナップエンドウやナスなど5種の野菜入り。「野菜がちゃんと美味しい。素材の味が生きている」（井島）、「レンチンしてそのまま食べられる容器が便利!」（市村）

トマトソースに溶け込む魚介ダシの旨み

同点 4位

日本製粉

オーマイプレミアム 海の幸のペスカトーレ

228円・280g　購入先／コモディイイダ

飯田	3点
井島	3点
市村	5点
鈴木	2点
計	13点

イタリア産完熟トマトの旨みと魚介がマッチ。エビ、イカ、アサリ、揚げナス入り。「魚介の生臭さがなく、旨みが品よく際立っている」（飯田）、「トマトの酸味と甘みがいい感じにまとまっていて好き」（市村）

ネギと海苔がアクセント！濃厚さにハマる

同点 4位

日清食品冷凍

日清もちっと生パスタ 青ネギときざみ海苔の明太子クリーム

168円・270g　購入先／コモディイイダ

飯田	4点
井島	3点
市村	3点
鈴木	3点
計	13点

麺にはタリアテッレを使用。明太子の粒感と旨みを活かしたクリーミーな味わい。「なめらかな口当たり。ネギと海苔の風味が全体を引き締めている」（飯田）、「辛さとまろやかさがほど良いバランス」（鈴木）

爽やかなあと味が気に入りました。家で明太子パスタを作る際にもレモン汁は欠かせないんです。

飯　濃厚さを求める私は4位推し。好みが分かれましたね〜。

市　クリーム系に食い込んできた3位の『彩々野菜 ペペロンチーノ』は、野菜の美味しさに驚いたな〜。

井　急速冷凍でこうも素材感を閉じ込められるの⁉　ってね。『オーマイプレミアムシリーズ』は、付属の容器のまま食べられる点も気が利いてる！

飯　1位〜4位まですべて僅差だし、ランク外の商品も充分レベル高し。メーカーの愛と工夫を感じました。

鈴　うん、例えば同じメーカーでも麺の種類や野菜の切り方が違うしね。とにかくバリエ豊富で美味しいから、飽きずに楽しめるのが最高！

冷凍中華麺

ラーメン、あんかけ麺、焼きそばのほか、担々麺など旨辛系の勢力も強かった冷凍中華麺。12商品のうち上位5商品を紹介！

1位

マルハニチロ

横浜あんかけラーメン

228円・482g 購入先／コモディイイダ

飯田	5点
井島	4点
市村	4点
門脇	5点
鈴木	5点
計23点	

赤坂離宮オーナーシェフ監修。タケノコやキクラゲ白菜、豚肉など具材も豊富で、味のバランスもいい。つけ麺にもできる。「具材がシャキシャキ!」（市村）、「ノスタルジックな美味しさ。寒い日にもぴったり」（門脇）

2位

日清食品冷凍

日清中華 汁なし担々麺 大盛り

198円・360g 購入先／コモディイイダ

飯田	5点
井島	4点
市村	4点
門脇	4点
鈴木	4点
計21点	

たっぷり入った練りゴマと花椒が香る味噌ダレで箸が進む。別添えの花椒入り唐辛子で好みの辛さに。「残った肉味噌をご飯にのせて食べたい」（飯田）、「計算された麺の形状。タレの絡み具合が見事」（門脇）

3位

ニッスイ

わが家の麺自慢 ちゃんぽん

258円・402g 購入先／コモディイイダ

野菜や魚介の旨みが溶け込んだやさしい味

飯田	2点
井島	5点
市村	4点
門脇	3点
鈴木	3点
計17点	

1987年発売のロングセラー商品。エビ、キャベツ、さつま揚げなど具材は12種類も。「給食を思い出す懐かしい味」（飯田）、「安定の美味しさ。具材それぞれの歯ざわりを感じられて食べ応えあり」（井島）

撮影／鵜澤昭彦　文／井島加恵

麺とスープの絡みが決め手

飯　普段からリピート買いしている商品が1位と2位にランクインして嬉しい！

鈴　さすが（笑）。1位の『横浜あんかけラーメン』は全員が高評価。しみじみと体に染みるようなやさしい味、自宅にストックしておきたいです。

門　2位の『**日清中華 汁なし担々麺大盛り**』は、フェットチーネのような平打ち麺と肉味噌の絡みがよかった。

飯　汁アリ系は麺とスープ、汁なし系は麺と具との絡み、バランスがポイントですね。

井　評価が割れたのが、3位の『**わが家の麺自慢ちゃんぽん**』。これぞ、昔ながらの正統派の味って感じで個人的には好きだったんですけどねぇ。

市　野菜や海鮮もたっぷりで、もちもちの麺も食べ応えがあって、私も好きでしたよ。

鈴　焼きそばでランクインしたのは5位『**日清中華 上海焼そば大盛り**』のみ。焼きそばはランク外になってしまったものが多かったですね……。

門　炒めた麺の丁度良い食感や味わいを、冷凍技術で損なうことなく、かつレンジ加熱で再現するのって難しいんだろうね。上位は、自分でイチから作るのが大変なものが並ぶ結果になったかな。家飲みのシメに常備しておくのもおすすめです！

4位

リッチなゴマ風味と奥深い旨みが広がるこってりスープ

日清食品冷凍

日清具多（にっしんぐーた） 辣椒担々麺（らーじゃおたんたんめん）

228円・334g　購入先／コモディイイダ

飯田	3点
井島	3点
市村	3点
門脇	3点
鈴木	4点
計 16点	

2019年のリニューアルでチンゲン菜が増量。濃厚スープに中太ストレート麺が合う。和山椒、花椒入り唐辛子付き。「パッケージの写真に近いのが良心的」（井島）、「もちもち&つるんとした麺が◎」（鈴木）

5位

オイスターソースのコクと旨みを生かしてマイルドに

日清食品冷凍

日清中華 上海焼そば 大盛り

211円・340g　購入先／西友ネットスーパー

飯田	2点
井島	3点
市村	2点
門脇	2点
鈴木	3点
計 12点	

エビ、タケノコ、赤ピーマンなど具材は6種。コシのある麺で食べ応えがある。「オイスターソースをあっさり仕上げていたのは高評価」（市村）、「海鮮は少ないけど、野菜はたっぷりで嬉しい」（鈴木）

冷凍揚げ物

手間のかかる揚げ物は冷食に頼りたいもの。大充実のからあげのほか、竜田揚げ、コロッケ、トンカツ、天ぷらまで計13種類を食べ比べました！

1位

北海道十勝産のジャガイモがホックホク！

飯田	❸点
井島	❹点
市村	❸点
鈴木	❹点
計 14点	

衣がサクサクで香ばしく、小ぶりサイズで食べやすいのも◎。「キツネ色の衣が食欲をそそる。香ばしい味は白飯にもビールにも合いそう」（飯田）、「油っぽくないし、牛肉の風味も感じられて美味」（井島）

ニチレイフーズ

お弁当にGood! 衣がサクサク牛肉コロッケ

168円•6個入　　購入先／コモディイイダ

2位

二段仕込み製法で柔らかさと美味しさを追求

飯田	❸点
井島	❹点
市村	❸点
鈴木	❸点
計 13点	

生姜醤油で漬け込んだ一枚肉を揚げる前に丸大豆醤油にも絡めて、香り良く仕上げた。「食べ応えのある肉の大きさ。ビールとも相性よし」（飯田）、「醤油の香ばしさが利いているので冷めても美味しい」（鈴木）

味の素冷凍食品

やわらか若鶏から揚げ ボリュームパック

328円•300g　　購入先／コモディイイダ

揚げ物をサクッと仕上げる技術はまだ発展途上か

鈴　揚げ物ジャンルはとにかくからあげの商品が充実！

市　全13商品中、約半数がからあげでしたからね。

飯　そんな中、1位になったのは『衣がサクサク牛肉コロッケ』。衣が薄くて本当にサクサクしていてよかったですね。

鈴　中はホックリとしたジャガイモで……というメリハリもまたお見事でした。

井　私も、全体的に衣の仕上がりが気になりました。2位の『やわらか若鶏から揚げ』は、ジューシーなお肉にスパイシーな味つけの衣がgood.

市　はい。ビールと合いますね。

撮影／鵜澤昭彦　文／市村幸妙

ニチレイフーズ

若鶏たれづけ唐揚げ

328円・300g　購入先／コモディイイダ

飯田	2点
井島	3点
市村	4点
鈴木	3点
計12点	

特製甘酢ダレは再仕込み醤油を使い、旨みをアップしてご飯に合う味わいに。「タレの味わいが甘すぎず濃すぎず、バランスがいい」（井島）、「丼にして、温玉とあわせてガッツリと食べたい」（市村）

ニッスイ

ほしいぶんだけ
白身魚とタルタルソースのフライ

168円・6個　購入先／コモディイイダ

飯田	3点
井島	1点
市村	4点
鈴木	2点
計10点	

新鮮な白身魚とまろやかなタルタルソースがマッチ。「パンにはさんでもいいし、お弁当のおかずにもぴったり！」（飯田）、「ソースの酸味がほどよくて、白身魚と一緒に食べられるのが嬉しい」（市村）

ニッスイ

今日のおかず
若鶏の竜田揚げ

318円・280g　購入先／西友楽天ネットスーパー

飯田	2点
井島	2点
市村	3点
鈴木	4点
計11点	

ショウガとニンニクがベースの特製醤油味で味付けをした柔らかな若鶏のモモ肉を使用。「ふわっとガーリックが香るけど上品な味付けで好き」（市村）、「家庭で手作りしたような味わいで食べやすい」（鈴木）

3位の『たれづけ唐揚げ』の衣は厚めで賛否両論でしたが、タレがよく絡むようにあえてそうしていると考えたらアリかな、と

井　たしかに。からあげは、冷めると衣がサクッとなった商品も結構ありました。お弁当には向くのかな。

市　5位の『白身魚とタルタルソースのフライ』は、魚介系で唯一のランクイン。評価が割れましたが、個人的には好きな味。

飯　基本的にはどれもレンジ加熱でOKですが、時間があるときは、最後にトースターで焼くのをオススメしたい。カリッとなってより美味しくなります。

鈴　レンジ加熱だけで揚げたてのサクサク食感を出すのは難しいのかもしれませんね。今後の技術の進歩に期待したいです！

“冷凍小腹グルメ”、買うべきはコレだ

おやつに夜食に大活躍

冷凍庫にあれば憂いなし！

あると何かと便利なのが、冷凍の軽食系アイテム。そこで、イモ好きの飯田・粉もん好きの井島・お米好きの市村が、コンビニを徹底リサーチ。美味しかったイチオシを厳選紹介します！

イモ系 飯田のイチオシ

フライドポテト

120円•115g　購入先／ローソン

大手コンビニ3社の冷凍ポテトの中で“ジャガイモ感”NO.1だったのがこれ。カリッとはしていないけど、太めのカットでホクホク&イモの甘みがいい。意外なことに冷めてもイケた

大学いも

178円•90g　購入先／セブンイレブン

スティック状にカットした国産サツマイモを、水あめ×百花ハチミツでコーティング。表面のカリカリ加減は、冷凍だから出せる食感かと！　自然解凍がオススメだけど、凍ったままでも旨い

粉もん系 井島のイチオシ

海鮮お好み焼

230円•1枚入　購入先／ローソン

ふわっとした生地の中はとろっとして、キャベツの食感が小気味いい。縁に焦げ目が付けられていて、鉄板で焼かれた感じも楽しめる。ソースが甘すぎないのも嬉しい

とろ〜り食感 たこ焼

218円•6個入　購入先／セブンイレブン

外側はほどよく歯応えがあって、内側がとろ〜り。これでこそ、たこ焼きだ！　一つひとつも大きめで、タコも存在感があって美味しい。生地に加えられた紅生姜のバランスも◎

お米系 市村のイチオシ

成城石井 ごろっと煮豚と有機筍の中華ちまき

459円•2個入　購入先／ローソン

柔らかなのに食感も楽しめる甘辛い煮豚と、シイタケやタケノコの旨みを含んだふっくらとしたもち米が魅力。成城石井のブランドで、ナチュラルローソンと一部のローソンで発見

焼おにぎり

158円•2個入　購入先／ローソン

ふわりと漂う醤油の香りに食欲がそそられ、口に含めばほろりと崩れるような柔らかな食感。ご飯の自然な甘みと醤油の風味が楽しめる。奇をてらわない、やさしくシンプルな味わい

朝から晩まで、コンビニ冷凍食品をフル活用！

ライター・飯田が自宅でトライ

1週間冷凍惣菜ダイアリー

コンビニのプライベートブランドの中でも、いま、冷凍総菜が売れに売れているそう！ライター飯田が家庭のさまざまなシーンで活用＆食べまくった1週間をお届けします。

月曜日

慌ただしい朝。子どもを幼稚園に送った後のプチ贅沢モーニングに、セブンのホットビスケット。レンジで約1分チンするのだが、温めている最中からバターの香りに食欲をそそられる。厚みのある生地をかじると、外はさっくり、中はふんわり。コレは……罪深いやつ！ 別添えのシロップをかけて、はい、もうヤミツキです。

発酵バター入りホットビスケット
278円・130g
購入先／セブンイレブン

火曜日

ひとりランチはなるべく手間をかけずに腹を満たしたい。麺類を食べることが多いけど、今日はローソンの麻婆豆腐。花椒のしびれとラー油の香りが利いて、ご飯が進む～。豆腐は小ぶりながらレンチンしても崩れないし、なめらかさも健在。さっきまで冷凍庫に入っていたと分かっていても、にわかには信じがたい。

四川風麻婆豆腐
276円・170g
購入先／ローソン

水曜日

旦那の弁当にセブンのエビチリと牛カルビを潜ませる。5個入りのエビチリは、私が2個をつまみ食い。大ぶりだし、チリソースの旨みとほどよい辛さは本格的だ。この値段も惜しくない。牛カルビは濃いめの味付けでご飯に合う。「旨かったな～、贅沢弁当」と、旦那。まあ、いつも玉子焼きとウインナーだもんね。文句ある？

海老チリソース
338円・156g

牛カルビ焼
318円・100g
購入先／セブンイレブン

木曜日

取材先から帰宅して、すぐに料理を出せるから冷凍総菜は嬉しい。ファミマの生姜焼きはこれ1つで夕食のメインになるし、海老焼売も添えれば、家族で食べられるほどのボリュームに。薄い大判の豚肉と甘口のタレが相まって、いつもは肉をあまり食べない子どもたちがパクパク……！ かなり気に入った様子です。

お母さん食堂 豚の生姜焼き
270円・125g

お母さん食堂 味わい海老焼売
202円・156g
購入先／ファミリーマート

金曜日

晩酌は自分への手っ取り早い労いだ。手羽中唐揚げにかぶりつき、思わずほくそ笑む。レンチンだからカリッとはいかないけど、それを補って余りある味付けの良さ！ 甘辛味にほどよい黒胡椒のバランスがいい。旦那が「週末もコレで酒飲みたいな」と呟く。同感。しっとりふくよかな焼きナスもまた買ってこよう。

手羽中唐揚げ
238円・120g

焼きなす
178円・80g
購入先／セブンイレブン

土曜日

いかん、ワインを開けるしかない。チーズダッカルビを食べ始めたら、そんな気分に。辛味噌ダレをまとった鶏肉にチーズが濃厚に絡み、あぁ、ワインが進む。ちょっとアジア飯が食べたい時にコレは重宝するなぁ。余ったタレを白米にかけたくなる。いや、正直かけたけど。砂肝もコリコリとつまみつつ、夜は更けていく。

チーズダッカルビ
276円・150g

砂肝葱まみれ
239円・120g
購入先／ローソン

日曜日

休日の理想のモーニングって、こんな感じ！ ローソンの朝食シリーズを活用すればお手のものだ。フレンチトーストは、厚切り食パンに風味豊かな卵液が染み染み～。別添えのメープルシロップで、さらにジワッとした口どけを堪能する。一緒に買った冷凍ミックスベリーを添えることで、いっそう気分が上がりました！

ふわとろフレンチトースト
296円・1個&シロップ1袋

ミックスベリー
220円・110g
購入先／ローソン

おとなの週末

Otoshu Information

北海道栗山町の特産物が買える！「and 3 style」がオープン

北海道栗山町の野菜や果物などを販売するECサイト「and 3 style」が新しくオープンした。栗山町は、新千歳空港から車で1時間ほどの場所にある農業地帯。肥沃な土壌と寒冷な気候を活かした水稲栽培が盛んで、馬鈴薯やメロンなどが特産物だ。プロデュースしたのは、同町出身で町おこしにも携わっている人気芸人「フォーリンラブ」のバービーさん。サイト内では地元の農家メンバー「栗山ベジたぁーず」が手掛ける愛情たっぷりの農産物も購入できる。ぜひ、大自然で育った美味しい野菜や果物を堪能してみませんか。

［お問い合わせ先］and 3 style
●http://and3style.net/

スペイン王室御用達ワイナリーのカバ「バルセロナ 1872 ブリュット オーガニック」

カバの本場・スペインNo.1ブランドであり、スペイン王室御用達ワイナリーの「コドーニュ」から発売中の「バルセロナ1872」。この度、オーガニック認証の取得により、「バルセロナ1872 ブリュット オーガニック」としてリニューアルした。シャンパーニュと同じ伝統製法である瓶内二次発酵で造られる、繊細で細やかな泡立ちを持つ高品質なワイン。細やかでクリーミーな泡、カバの伝統品種由来の果実味豊かな味わいを楽しめる。特別な日に楽しんでみてはいかがだろう。

［お問い合わせ先］キリンホールディングス メルシャンお客様相談室
●0120-676-757 ●www.kirin.co.jp

世界にひとつだけのオリジナル！「俺のハンバーグ 渡なべ」

JR渋谷駅から徒歩1分の場所にある、ハンバーグ専門店「俺のハンバーグ 渡なべ」。この店では、フレンチ出身の渡邊高志シェフが、"俺だけの味"にこだわったオリジナルハンバーグを食べられる。丸く厚みのあるハンバーグは柔らかで肉汁たっぷり！「俺のハンバーグ」1750円や「アボカドチーズハンバーグ」1550円など、メニューは全部で10種類以上。ハンバーグの中に入っているというサプライズも楽しみだ。ご飯とお味噌汁がセットで付き、お箸で食べられることや、

野菜メニューが充実している点も気が利いている。子どもから大人まで大満足すること間違いなしの一軒だ。

東京都渋谷区渋谷3-18-5 和田ビル 1階 ☎03-6914-2941
㊋11時～23時 ㊡無休

［お問い合わせ先］俺のハンバーグ 渡なべ
●03-6914-2941

宝酒造が発足した、「レモンサワーで日本を元気に！」プロジェクト

宝酒造は、レモンサワーの魅力や美味しい飲み方を発信する「レモンサワーで日本を元気に！」プロジェクトを発足した。レモンサワーに特化した飲食イベントのオンライン版「オンラインレモンサワーフェスティバル2020」に特別協賛するほか、本プロジェクト特製グッズや家でレモンサワーを楽しめるセットが抽選で当たる消費者向けキャンペーンを展開中だ。スペシャルサポーターには、人気ダンス&ボーカルグループ「EXILE」のTAKAHIROさんが就任。みんなでレモンサワーの美味しさや飲む楽しさを広めて、日本を元気にしていこう！

［お問い合わせ先］宝酒造お客様相談室
●075-241-5111（平日9時～17時）
●https://www.takarashuzo.co.jp/lemonsour-project/

おとなの週末

Back Number

「おとなの週末」のバックナンバーを各地の書店で販売しております。お近くの書店でご注文ください。ご自宅への直送を希望される方は下の申し込み方法をご参照ください。

'19年 12 月号

本体:700円(税別)

「幸せを呼ぶ、旬を味わう蕎麦」「いとしの大衆酒場」「旬の和洋スイーツ」

'20年 1 月号

本体:700円(税別)

「おいしい東京駅」「東京で台湾グルメ」「泡酒で乾杯!」「アメリカン・ビーフの旅」

'20年 2 月号

本体:700円(税別)

「しみじみ、ラーメン」「東京で世界一周グルメ」「この冬食べたい、チョコレート」

'20年 3 月号

本体:700円(税別)

「とんかつの名作」「日本のウイスキー」「おいしい調味料」

'20年 4 月号

本体:700円(税別)

「東京 小さな繁盛店」「焼鳥 新時代」「チーズケーキ」

'20年 5 月号

本体:700円(税別)

「老舗の味、粋な味 江戸前三昧」「日本ワインを楽しもう!」「絶品缶詰」

'20年 6 月号

本体:700円(税別)

「気取らず通える 町イタリアン」「おいしい喫茶店」「日本のチーズ」

'20年 7 月号

本体:700円(税別)

「近場でカンパイ! 沿線別三ツ星店」「和のごはんレシピ」「元気メシをお取り寄せ」

'20年 8 月号

本体:700円(税別)

「つるつるっと! 冷やし麺」「真夏の辛いもの」「アイスクリーム」

'20年 9 月号

本体:700円(税別)

「ビール 5番勝負」「ごちそうフライ」「おいしい健康茶」

バックナンバーと単行本の販売について

「おとなの週末」2019年12月号〜2020年9月号は、小社に若干在庫がございます。ご希望のお客様はお近くの書店に注文をお願いいたします。数に限りがありますので、品切れの場合はご容赦ください。

おとなの週末年間購読のご案内

お申し込み先

お電話 ➤ 0120-223-223 24時間、年中無休

インターネット ➤ おとなの週末Fujisan 検索

ウェブサイト ➤ http://www.fujisan.co.jp/otoshu

年間購読のお問い合わせ先

Fhujisan.co.jpカスタマーサポート

お電話 ➤ 0570-200-223 ナビダイヤル/平日10時〜17時

メール ➤ cs@fujisan.co.jp メール24時間受付

8月号 読者プレゼント当選者発表!

サッポロビール「サッポロ うまみ搾り」

篠田さん(岐阜県関市)
西さん(東京都品川区)
西川さん(大阪府阪南市)

「テングビーフ ステーキジャーキー」&「ビーフジャーキー カレー」

金城さん(東京都練馬区)
菊池さん(神奈川県横須賀市)
紺野さん(東京都品川区)
高林さん(富山県富山市)
藤堂さん(埼玉県川口市)

SodaStream「SPIRIT」

小川さん(神奈川県横須賀市)

※個人情報保護の観点から、フルネームでの当選者発表は控えさせていただきます。ご了承ください。

お取り寄せ倶楽部が 太鼓判
Otoriyose Club ga Taikoban

＼晩酌タイムが充実!／

絶品つまみをお取り寄せ

自宅での晩酌時に欠かせないのが美味しいつまみ。
お取り寄せなら、"温めるだけ"、"解凍するだけ"なのがありがたい。
渋めの魚介系から食欲そそる肉系までを集めました!

撮影／鵜澤昭彦　スタイリング／中山暢子　文／編集部

かに甲羅グラタン

¥4100
税込・送料無料

特大サイズの甲羅に特製ホワイトソースとカニ身がたっぷりと入ったグラタン。レンジで温めた後、オーブンで焼くと、さらに風味アップ&濃厚な味わいに。食べたい分だけ解凍できるのも◎。ホームパーティーにもおすすめだ。

「かに甲羅グラタン」
120g×8個【冷凍】
賞味期限／冷凍で1年
メーカー:大阪「がんこ」

商品番号8500725

クリームのコクとカニの風味が絶妙にマッチ

ジューシーな旨み! ビールやワインのアテにぴったり

ソーセージとウインナーセット

¥3780
税込・送料無料

自社牧場産ブランド豚「ゴールデンポーク」を100%使用。特にウインナーはパリッとした食感で、旨みと塩気のバランスが抜群! 欧州の国際食品品質コンテストで1999年から21年連続で金メダルを受賞というのも納得の美味しさだ。

「ソーセージとウインナーセット」 ポークソーセージ(230g)、あらびきソーセージ(230g)、ポークウインナー(56g)、あらびきウインナー(56g)、ピザウインナー(56g)、ホワイトウインナー(56g)【冷蔵】賞味期限／製造日から冷蔵14日　メーカー:サイボク

商品番号8200336

ご注文方法はP123をご参照ください。

ドライ明太子・うまだし茶漬けセット

¥3480
税込・送料無料

博多の明太子メーカー・『やまや』の熟成辛子明太子を乾燥させ、からすみ風に仕上げた「ドライ明太子」。凝縮された明太子の濃厚な旨みは、特に日本酒と相性抜群。飲んだあとの〆には、ドライ明太子と特製のうまだしで食べる「うまだし茶漬け」をぜひ。

「ドライ明太子・うまだし茶漬けセット」
ドライ明太子×1パック、ドライ明太子うまだし茶漬け×2パック【常温】 賞味期限／常温で60日
メーカー/やまやコミュニケーションズ

商品番号8500723

明太子の新しい魅力を発見できるつまみと〆のセット

北海道産
帆立バター焼きセット

¥3780
税込・送料無料

北海道産のホタテに、アスパラガス、コーン、バターがあらかじめセットされている気の利いた一品。焼き上がりに醤油を垂らせば、香ばしさ倍増、プリプリ食感のホタテがさらに美味しくなるだろう。BBQでも大活躍しそうだ。

香ばしいバターとホタテの風味にビールが進む!

「北海道産 帆立バター焼きセット」 帆立バター焼きセット(帆立片貝(北海道産)1枚、コーン10g、アスパラガス10g、バター1個)×4セット【冷凍】賞味期限/冷凍30日　メーカー:小樽協和食品

商品番号8500724

ぶんごや監修 中津からあげ

¥3780
税込・送料無料

日本唐揚協会主催の「からあげグランプリ　西日本しょうゆだれ部門」において、5年連続金賞を受賞。ジューシーなモモ肉を使用。ニンニク・ショウガを利かせた美味しさで、衣の香ばしさや肉の柔らかさも文句なしの味わいだ。

「ぶんごや監修 中津からあげ」
300g×4パック【冷凍】
賞味期限／冷凍60日
メーカー:フクショク

商品番号8200337

あみの塩辛

¥2980
税込・送料無料

沖アミと呼ばれるごく小さな甲殻類の塩漬け。本商品は一般的なものに比べて塩が控えめで、ふんわりと柔らかな食感が心地よい。お酒のアテのほか、ご飯のお供や卵焼きに入れるなど使い道もいろいろ。常備しておけば何かと便利な一品だ。

「あみの塩辛」
250g×3パック【冷凍】
賞味期限／冷凍で3ヵ月
メーカー:たちばな

商品番号8100445

自宅飲みが簡単にワンランクアップ!

マンネリ化しがちな家つまみ。手作りや近所で買うのもいいけれど、お取り寄せなら他では見かけない逸品も味わえます。「よくありそうな商品ですが、食べるとその美味しさに驚くのが『ソーセージとウインナーセット』。BBQや昼飲みにも合う逸品」（担当編集）、「『ドライ明太子・うまだし茶漬けセット』は、明太子好きはぜひ試してほしい！　新食感です」（担当スタイリスト）、「『北海道産　帆立バター焼きセット』は、ビール飲みながら、2～3個はいけちゃう美味しさ」（担当カメラマン）。お酒がさらに美味しく感じる絶品つまみ、ぜひご参考に。

おいしい往復書簡

第六十二回

今月のお題【肉じゃが】

マッキー牧元

**ほっこりの代表のような
煮物にもかかわらず
凛とした佇まいを誇る
艶やかで粋な味わい**

門上さん。僕は、居酒屋で、料理の注文を任せられた時に、必ず肉じゃがを入れるようにしています。さまざまな肴を頼んで行き、「それから肉じゃがもね」と言うと、「ああ、私も気になってました」と女子から言われ、「いいね」と、上司からほめられたりする。地味な料理ながら、実はあらゆる年代の男女をわしづかみにする力を持っているのではないでしょうか。

そんな肉じゃがの、東京における最高峰のひとつが『和楽惣』にあります。まず見た目が、なんとも艶っぽい。煮込まれていかにも柔らかそうな豚スペアリブがてらりと輝き、にんじんは煮汁に染まりながらもオレンジ色の肌を誇らしげに見せている。そして下には、煮汁と同化したじゃがいもが静かに位置し、横には玉ネギの白が溌剌とした光を放つ。豚と野菜の生命力が器の中でひしめき合っている。

食べれば豚肉の脂は優しく、甘く溶け、甘辛い味が染み込んだじゃがいもは、自らの甘みをゆっくりと舌に広げていく。何より驚くのはにんじんで、どんな調理法でも味わうことのない、凛々しさを感じる。実は加熱具合は煮汁量ほか、綿密な工程を経て、「にんじんを美味しく食べてもらうために作った」肉じゃがなのです。門上さん、肉と野菜に敬意を払った肉じゃがを食べにいらっしゃいませんか？

「圧力鍋は使わず、具材を順々に足しながら都合2時間かけて仕上げるという。よく味の染みたスペアリブとじゃがいもはもちろんだが、にんじんの旨さには思わず唸る。さらには、これを漉して作る〆のカレーもあり、こちらも必食」㊙

黒豚スペアリブの肉じゃが

1200円(税別)

和楽惣（わらそう）

東京都港区南麻布5-1-1 PLAZA KAYビル1階
☎03-3445-0550
㊫18時～24時(23時LO)
㊡土・日・祝
㊝カウンターあり、全28席／予約可／カード可／全席禁煙
㊋地下鉄日比谷線広尾駅3番出口から徒歩5分

かしこまりっ

マッキー牧元／自腹タベアルキストであり、コラムニスト。『味の手帖』主幹。最近は、東京・虎ノ門にオープンした飲食店街〈虎ノ門横丁〉のプロデュースを務めるなど、ますます多彩に活躍。

Mackey Makimoto　Takeshi Kadokami

男がもっとも好きな家庭料理のひとつといえばコレ、往年の“ザ・おふくろの味”〈肉じゃが〉の登場です。
と思って、頭の中ではいわゆるほっこりしたものを想像していたら、なんともいい意味の裏切りが。
東は端正と呼ばずにおれない、潔くも静謐な佇まいが登場し、片や西からは
ヒネリの利いたアイデア満載の肉じゃがが登場。進化は深化と唸らされる味わいです！

文／門上武司、マッキー牧元　撮影／鵜澤昭彦（東）、松浦 稔（西）

門上武司

西

いわゆる“定番の味”を自由な発想と遊び心でひとひねり加えた季節替わりの肉じゃが

肉じゃがは居酒屋の定番メニュー。牧元さん、「肉」が関東では豚肉と聞いた時に、いささか驚いたものでした。関西で「肉」と言えば牛肉。しかし今回の肉じゃがは、なんと豚肉を使った逸品です。大阪ミナミの『煮炊き すずなり』の店主小島優子さんは「なんでもひねるのが好きなんです。肉じゃがも数種類季節によって替えています」と話します。紹介する肉じゃがは、豚肉にとうもろこしを加えたもの。じゃがいもに四万十ポークのバラ肉、とうもろこし、玉ネギが入ります。じゃがいもはホクホクとしながら食感がしっかり、そこにとうもろこしの甘さとツブツブ感、豚肉の脂分の甘みも引き出され、これまでの肉じゃがを数段ジャンプさせた味わいになっているのです。「今日は豚肉ととうもろこしでしたが、カレー風味の牛肉、塩と甘酒のシンプルな味付けで鶏のせせりを使ったものなどもあります」と肉じゃがのバリエーションを説明してくれました。一般的な献立が小島さんの手にかかると、新たな輝きを発揮するようになるのです。それは食べる側に喜びと驚きを与えたいという店主のホスピタリティの現れです。

牧元さん、小島さんの肉じゃがを数種類出してもらって、肉じゃが談義というのはいかがでしょうか。大阪のディープなミナミもおまけにつけます。

「関西にありながら豚肉を使った肉じゃが。ポイントはとうもろこしの甘みと食感です。それによってひと口ずつ肉じゃがの味わいに変化が生まれるのです。じゃがいもはメークイン。バターも少し加わるので、コクが出てくるのです」㊞

肉じゃが

690円（税別）※この日は「とうもろこし味噌肉じゃがバター」

煮炊き すずなり
大阪府大阪市中央区東心斎橋2-8-21
日宝畳屋町会館1階 13-14号
☎06-4708-3834
㊎月～土17時～23時、日・祝 15時～21時　㊡不定休
㊝カウンターあり、全11席／予約可／カード不可／喫煙可
㊋地下鉄御堂筋線心斎橋駅6番出口から徒歩4分

門上武司／小誌でもおなじみの、あらゆる食情報に精通している西のグルメ王。食関連の執筆・編集を中心に、各メディアに露出多数。関西の食雑誌「あまから手帖」の編集顧問も務める。

※掲載情報は取材時（8月）のものになります。内容に変更が生じる場合があります。詳細は店舗にお問い合わせください。

白石あづさの日本の奇祭珍祭

第48回

番外編

型破りすぎな!? 奇店珍店たち in 三都

今回も番外編をお届け!! 東京、愛知、京都での奇祭の取材時に見つけた、個性が溢れすぎているお店をご紹介します!

撮影／白石あづさ

Azusa Shiraishi

3年間の世界一周旅行後、フリーライターに。著書に『世界のへんな肉』(新潮文庫)、『世界が驚くニッポンのお坊さん～佐々井秀嶺、インドに笑う』(文藝春秋)ほか。

今だやまぬコロナ禍に「全国の奇祭が中止です!」と青ざめる編集の武内。う～、悲しい。しかし、オンライン祭りが開催されたり、バーチャル屋台が登場したりと今までになかった新たな動きも。

もしかして歴史の転換期？ そういえばペストが流行した時も常識が大反転したらしい。中世の暗黒時代、「祈っても神様、助けてくれないじゃん」と民衆は、神様より人間の力を信じるように。そして型破りな人物がわんさか現れて芸術も科学も大発展！ 大雑把だがペストがルネッサンスを後押ししたのは確かだろう。となると、コロナの今も型破りな人物が注目されるのかもしれない。

そんなわけで、今回は(も)番外編として、日本を元気にする(かもしれない)ルネッサンスな奇店珍店を紹介したい。

個性大爆発！ 我が道を行く？

まずはマジカル異世界な愛知県犬山市のカラオケ喫茶&パブ『パブレスト百万ドル』。扉を開ける前から圧倒されるのは、耳なし芳一のようにビル全体を覆い尽くす絵や言葉たち。「愛は流星」「キラキラ輝く未来」「うそよ今夜もアマン」「聖女純子」「地球にようこそ」など脈絡はないワードの数々に突っ込みどころ満載だ。勇気を出して中に入るや、スケートの真央ちゃんの絵と目が合う。そして外壁同様、隙間なく描かれた絵の中で、ミラーボールの光を浴びてお客さんが演歌を熱唱している。

席に座りコーヒーを注文すれば、サンドイッチに団子にスイカと次々と出てくる怒涛のモーニング。ハットをかぶりド派手なシャツを着たマスターの大沢武史さん(78歳)は、「バブルの頃は羽振りが良かったけど、愛人が息子を連れて出ていっちゃった時に一時、自暴自棄になって。これじゃだめだと、息子の絵を描いたのをきっかけに描き続けてるの」と語る。

人生経験豊富で自由人の小沢さんを慕う人は多い。「誕生日に彼氏に振られた女の子にケーキでお祝いしたり、病気の人がここで元気になったり。今はコロナが終息するよう、大日如来を描いてるよ」。犬山の聖地になる日も近い？

魔法使いのおじさん登場！

そして今年の6月。緊急事態宣言が終息した京都へ向かうと、何やらすごいオ

愛知 **店内を埋め尽くす怒涛の謎アート!**

パブレスト 百万ドル

愛知県犬山市大字犬山字瑞泉寺31-1 ☎0568-62-3336 ㊎10時～17時(夜は予約制) ㊡不定休 ㊋名鉄犬山線犬山遊園東口方徒歩1分

異世界にようこそ！

1／自由人の大沢武史さん。Tシャツには自身の顔!? 2／度肝を抜く入り口 3／とめどないモーニング 4／カラオケもしっかりソーシャルディスタンス 5／店内にはいろいろな人の肖像画が

※3店舗ともに営業時間や休日が変更される場合があります

ーラを放つ店を発見。ショウウインドウにリメイクされた人形が並び、似顔絵が張り付けられてる。近づいてみれば『魔法使いの家Tomita』と看板が。

「魔法の杖でも売ってるんですかね？ あ……タロット＆夢占いか。それとオリジナル小説・ポエム・似顔絵・英語塾・フリマ・株式不動産…」

占いは時間無制限・24時間対応。どんだけ働き者の魔法使いなのか。店内に入れば赤いトレーナーにマスクの魔法使いこと、綾小路ひみこさんが鎮座。すべてひとりで運営しているという。これだけ多才ならアフターコロナも何も困らないであろう。

将来が不安な武内、占い全コースに申し込む。まず人相を見て「水泳が趣味？ 水没注意！」。続いて手相では「頻尿？ ピロリ菌がやばいけど、100歳まで生きるね。あなた、表現力に乏しく時流を掴まえられません」。武内、編集者として致命的ではないか！

最後にタロット。ずうずうしくも「僕、門脇を追い落として編集長になれますか？」と聞いた武内に「なれません」と即答!! 「NISA（株）と英語を学びなさい」と現実的なアドバイスを贈る先生、武内の高すぎる鼻を折ってくれて感謝。

立石名物 いたずら好きの店主

「編集長になれないなんて…」（当たり前だ！）と傷心の武内と共に、東京に戻るや陽気すぎる店主がいる噂の居酒屋『とっちゃんぼうや』に向かう。

しかし、生き物のように白札が張り付けられた、まるで呪詛岩のような店の外観に思わずのけぞる。陽気というより妖気を放っており、近付けばそれが札ではなく貼られすぎのメニューだと気が付く。「最近は女の人でも怖がらずに来店されます」とも書かれているが、それだけ皆、怖気づくのだろうか。

壁から天井まで店内もメニューの嵐で、椅子に座るとブーッ！ 座布団の下にブーブークッションが仕込まれており、「ブランデーをジンジャーエールで割った『ブラジャー』（AからDカップまでサイズあり）など謎メニューも盛りだくさん。呼び出しボタンを押せば水が噴き出して顔にかかる。いたずら好きの店主、高橋昭博さんが運んで来るサービスの乾き物は和式便器型の器である。

安心してほしいのは洋食と焼鳥店で長年、修業を積んだ店主の料理は間違いがないこと。柔らかいモツ煮込み豆腐、とろけるカニコロッケ、グラタンなどすべて絶品だ。大笑いした帰りがけ、店の一角で「笑っても1日、泣いても1日」という格言を見つけてほっこりする。

人生に迷ったら、我が道を行く個性大爆発のマスターの店を訪れてはいかがだろう。

京都 多才な魔法使いに人生相談!?

魔法使いの家 Tomita

京都府京都市南区西九条唐橋町1 ☎075-681-5227 ㊥8時〜22時 ㊡不定休 ㊋近鉄京都線東寺駅から徒歩3分

1／店には綾小路さんの作品やリメイク品が　2／予約は必須。市内2店舗あるがどちらも綾小路さんが占う　3／編集・武内の運勢はいかに？　4／オーラ満載の入り口　5／似顔絵は3千円

東京 ノンストップのドッキリに大爆笑！

とっちゃんぼうや

東京都葛飾区立石4-26-2 ☎080-3511-0818 ㊥18時〜24時、日・祝16時〜23時 ㊡火 ㊋京成押上線京成立石駅から徒歩1分

年季の入ったいたずら大爆発

1／天井にもメニューとブッダ？　2／マスクした店主の頭にナイフが!?　3／絶品のもつ煮込み豆腐は一番人気　4／メニューに埋もれた店の入り口　5／指が! 取材中10回は息が止まりそうに

【10〜11月の奇祭】10月／●天門祭妖怪仮装行列（京都府京都市）●ケベス祭り（大分県国見市）　11月／●子供強飯式（栃木県日光市）●松明あかし（福島県須賀川市）　※2020年は中止や変更、無観客開催の可能性も。ご確認を

行ってみた。食べてみた。おと週瓦版

第三十二回　撮影・取材／編集部

其の壱、

新スイーツを試してみた。

手土産の新定番なるか!? 新しい「生」スイーツ発見

鈴木里映

生チョコ、生パスタ、生どら焼き。「生」と付くだけで、特別感が出て、美味しそうに感じませんか。メニューにあれば、つい注文してしまう、ちょっとズルイ言葉。

今年8月、三軒茶屋に「生スイートポテト」の専門店が出来た。『OIMO』という店名の可愛らしさにも後押しされ、やはり向かってしまった（つくづくネーミングに弱い自分……）。普通、スイートポテトはオーブンで焼き上げるが、ここのは焼いていないらしい。だから「生」。味は8種類くらいあって、とりあえず人気ナンバーワンのプレーン、スタッフおすすめの紅芋などを購入した。

瞬殺でペロリだった。想像以上の美味しさ。ミルキーなコクがあり、クリーミーでやさしい甘さのさつま芋のペースト、そしてそれを支えるサクサクのパイ生地がまた絶品で……、また明日買いに行こう、と書きながら本気で思う。

ネーミングに弱い自分、バンザイ。これからもどんどん「生」を試していこう。

右／1個325円。冷凍なので食べるときは室温で5〜15分置いてから　左／テイクアウトのほかオンラインショップも。手土産にオススメ

其の弐、

気になる専門店に行ってみた。

カレーでも焼きそばでもない「カレー焼きそば」

戎 誠輝

鈴木さんの生スイートポテト専門店に続けと、僕も専門店へ。明治神宮前駅から徒歩3分、『やいやい』というお店。関西風お好み焼きをメインにした鉄板居酒屋が、平日の12時〜16時に牛すじカレー焼きそば専門店を開いている。

コロナの影響か、最近お昼に別業態を展開する店が増えたように思う。8月号のNEW OPENで紹介した『銀ぺゑ』も焼肉店がランチ限定で開いたハンバーガー店だった。好評につき、新橋に店舗を構えるとのことで、早くも目標が達成されてうれしい限りだ。

話が逸れた。そう、カレー焼きそばである。カウンターに陣取り注文をすると、目の前の鉄板で調理。キャベツ、玉ネギ、ニンジン、ピーマンにゴロッと大きな牛すじを炒めていく。そこへ、そば、ソースを加え焼きそばができたところにカレーをたっぷりかけて完成。見た目からして美味しそう。

スパイスの利いたカレーが、もっちりとした極太の生麺によく絡む。ピーマンの食感と風味からはナポリタンを感じた。ボリュームもあり、しっかりお腹にたまって税抜き700円なら大アリ。この界隈に来たらぜひお試しを。

↑「もちもち生麺の牛すじカレー焼きそば」（700円／税抜き）。平日の昼のみ提供

牛すじカレー焼きそば専門店 やいやい／東京都渋谷区神宮前6-8-7

〒112-0013　東京都文京区音羽1-2-2 講談社ビーシー おとなの週末編集部「おと週 瓦版」宛にハガキでお送りください。

otoshu@kodansha-bc.jp

「おとなの週末」二〇二〇年 十月号

其の参、

気になる専門店に行ってみた。2

名は体を表す。ラザニヤ専門店その名も…

武内慎司

パスタの中で一番好きなのはラザニアだ。しかし、麺を茹でてさらにオーブンで焼くというのが面倒なのか、そもそも人気がないのか、扱っていない店が少なくない。と思っていたら、ありました！ メニューにラザニアしかないという専門店、その名も『ラザニ屋』。

高円寺にオープンしたのは約7年前。くっ、なぜもっと早く知ることができなかったのか…。ともかく、さっそく定番で一番人気の「ラザニ屋のラザニア」（1220円）を注文する。待つこと5〜6分。クツクツと熱々で出されたそれをさっそく口に運ぶ。肉肉しいミートソースとまろやかでコクあるベシャメル、パスタが絶妙に絡む。そこにはフレッシュトマトのスライスも挟まれ、さっぱり感を演出。口に運ぶたび満ち足りた気分になる。その美味しさに熱さも忘れ、早々に完食してしまった。

この定番のほか、かぼちゃを使ったもの、パクチーソースのものといったシェフオリジナルメニューも加え、8種のラザニアを提供している。どれも安心できる素材にこだわり、手作業で丁寧に仕上げているとのこと。

ラザニア好きならぜひ一度、熱々を頬張りに出かけてみて。

定番「ラザニ屋のラザニア」。ランチ時はスープとサラダorパンが付く

「ラザニ屋 高円寺店」東京都杉並区高円寺南3-49-1 三鷹にも店舗あり

其の肆、

YouTubeを観て、買ってみた。

ワインバーオーナーによる動画は、爆買いキケン!?

和賀かな

世の中はYouTuberであふれている。何を隠そう私も……というのは嘘八百だが、百花繚乱なだけに、何を表現するか、どの目線で行くかというのは、観る側にとって重要なポイントだ。で、私が最近ずっとハマっているのが「implicito ITALIAN WINE INDEX」。ワインネタなんてYouTubeにはゴマンとあるが、これは渋谷区東にある『インプリチト』というバールのオーナーが運営している番組で、イタリアワインの極私的深堀りチャンネルだ。内容はかなりツウで、交わす会話もほぼ専門用語。なんだけど、主には造り手の話を中心にワインを語るので、決して〝お勉強〟番組じゃない分、「この造り手面白そうだな」と思うと、つい見入ってしまうのだ。で、飲みたくなる。まんまとツボにハマったのが、フランチャコルタ（高級スパークリングワイン）の造り手、マリオ・ガッタという人。私の場合、会いたくなる人が造っている＝飲みたいワインなので、今回は見終わったあと即ググって購入。が、しかし。長く続いて欲しい番組ではあるが、確実に破産する日も近くなった……。

詳細は番組を観て頂きたいが、マリオ・ガッタの話はVol.3後編に登場している

ってことで、結局爆買い行為に走った自分。反省の余地なく、その後追加購入も……

「あの行列店や初上陸店、気になるから行ってみて!」
「こんなニッチな商品もありますよー」など、
読者のみなさんからの「行ってこい!」「食べてみて!」というリクエスト投書をお待ちしております。
編集部が身体を張って試します!

おとなの週末

話題の新商品から気になる店まで、おと週編集部が覆面体験!

其の

伍、

蒼い「日本酒カクテル」を作ってみた。

赤谷まりえ

見た目にも涼やか! 天然ハーブで色づいた吟醸酒のお味やいかに

「食品×青色」、かつては売れないと判断された組み合わせが、ここ数年でじわじわと流行している。かき氷のブルーハワイはすでにあるが、現在躍進しているのが、天然ハーブ「バタフライピー」の色素を活用したもの。バタフライピーは豆科の植物で、原産国・タイではお茶にしてよく飲まれている。花の色は青く、アントシアニンというブルーベリーと同じ成分を特に多く含む。この無味無臭の天然色素を日本酒に添加したのが『清藍(せいらん)』(写真1)だ。

お酒はメイド・イン・滋賀県の「佐藤酒造」による仕込み。山田錦を使った精米歩合60%の吟醸酒で、香りは芳醇である。せっかくの色合いを楽しむため、おちょこではなくカクテルを作ってみることに。氷を入れたグラスに『清藍』とミントを入れ、炭酸水を注ぐ。そこにライム果汁を加えると……あら不思議! 藍色が、紫色へと変化する。アントシアニンがクエン酸と結びつき、グラスの中が夜明けのように明るくなるのだ。う〜ん、これは〝映え〟ちゃいますね。お味は、炭酸のはじける泡が吟醸香を引きたて、日本酒がより爽やかにスイスイと飲める。残暑を乗りきる楽しいお酒、発見しましたっ!

1/青色に味や香りはないので、中身は吟醸酒そのままのお味。ふだんの日本酒と変わらないように飲める

2/氷入りのグラスに、お酒と炭酸、ミントを入れたところ　3/ライム(またはレモン)を加えると……綺麗な紫色に!

『清藍』縄時食品　http://www.nawatoki.co.jp/bluesake/

其の

陸、

価格に見合う味か試してみた。

カーツさとう

非日常が味わえるというミールキットは家の夕飯を三晩連続の特別な日にした

コロナ以降、急速に普及した料理・食材の宅配やケータリング。そんな中『Fine Fast Foods STORE』のミールキットが、非日常な食を家庭で体験できると聞き、ちょっとお高いのでは?と怯みつつも『家族でホームパーティに最適……晩餐セット(9000円)』を注文。

そして届いた現物を見て驚愕!! だって写真の通り、すごい量なんですよ。メインの丸鶏のロティサリー、各種惣菜、パスタにパスタソース、盛り付けるだけのサラダにドレッシング、付け合わせに使える野菜、そしてデザートのシトラスレモンケーキ等々。

その日から我が家は、クリスマス・結婚記念日・夫婦合同誕生会が続いたような豪華晩餐の3連チャン! メインの丸鶏はもちろん、ソースもドレッシングも家庭とはひと味、いや四味違う! それがほぼ盛り付けるだけなんで30分程度の準備ですぐ食べられる。この9000円はお得でしたわ、マジ。

丸鶏だけ、ソースだけ、銀座の料亭『朝川』の料理といったメニューも注文可能。非日常へどうぞ!

↑最新衛生管理手法HACCP対応キッチンにて調理・出荷
←鶏の湯煎とパスタ茹でた以外、ただ盛るだけでこの絵面

『Fine Fast Foods STORE』https://finefastfoods.stores.jp

「あの行列店や初上陸店、気になるから行ってみて!」
「こんなニッチな商品もありますよー」など、読者のみなさんからの
「行ってこい!」「食べてみて!」というリクエスト投書をお待ちしております。
編集部が身体を張って試します!

〒112-0013　東京都文京区音羽1-2-2 講談社ビーシー
おとなの週末編集部「おと週 瓦版」宛にハガキでお送りください。
otoshu@kodansha-bc.jp

おとなの週末

其の漆、

クラフトビールの最新店に行ってみた。

日本とスウェーデンのブルワリー直営店がいい！

戎 誠輝

前号のビール特集P62の座談会で出ていたブルワリー直営店2軒に行ってきた。特集の副読本的に楽しんでいただけるとこれ幸い。

まず向かったのが、8月1日オープンの『オムニポロス・トウキョウ』。スウェーデン・ストックホルムのブルワリーによるアジア初進出店だ。日本橋兜町にあるのだが、このあたりはホテルや飲食店ができ、新たなカルチャーが生まれそうな芽吹きを感じる。また前号で紹介した『B』もあり、ビールタウンとしても注目のエリアである。で、オムニポロスには、今号の特集とリンクする部分がある。70年親しまれてきたうなぎ屋をリノベーションしているのだ！　共同経営者のひとりがデザイナーということもあり、壁と床が青を基調としたモダンな配色。上を見上げれば和風建築の梁を残した天井の和洋折衷。単なるリノベーションではない。グラスに描かれたロゴもセンス豊かで、ビールも革新的。グラスのてっぺんにフローズン状のビールの泡がのっている。それなら一番搾りにもあったじゃん！　と思うだろうが、ノンノン。イチゴとラズベリーのジャム、ピーナッツバターをふんだんに盛り込んだフルーツビールの泡と知れば、それがほかにはないものと合点がいく。まあベリー系の酸味がほのかな甘みを伴ってクイッといける。〆にピッタリなのだ。ここに至るまでに、麦香るピルスナー、苦みとホップの香りが絶妙なバランスのハウスIPA、クリーミーな飲み口にトロピカルな味わいがヒットだったトリプルIPAを飲む。

一緒につまんだフードも独特で、ビールの個性とがっぷり四つで組み合う。オムニポロのビールは全体に旨口という印象。価格がちょいお高めなんで、飲みすぎ注意。あと、キャッシュレスオンリーなので、こちらもご注意を！

↑「Zodiak House IPA」ジョッキ1400円　↑〆に飲んだビール。メニュー名は長いので割愛。グラス1800円。外観もいい！　↓ホットドッグ「ジャパニーズ」1200円、チリマヨネーズがディップで付く「スイートポテトフライ」500円

オムニポロス・トウキョウ／東京都中央区日本橋兜町9-5

さて、もう1軒。日本を代表するクラフトビールのひとつCOEDOが埼玉・川越に7月22日にオープンさせた『コエド ブルワリー ザ レストラン』。醸造タンクを臨める店内はソファ席もあり、洗練された空間。COEDOの定番6種類すべてを生（しかもブルワリー直送）でいただけるというのだからたまらない。

中華をメインにラインナップされた料理の数々も絶品。生姜がたっぷりのって爽やかな「よだれ鶏」、濃厚なピリ辛ピーナッツソースが美味な「ベトナム風生春巻き〝ゴイタン〟」。土鍋でやってくる「麻婆豆腐」は甘味噌と山椒の旨辛仕立てで、「紅赤」と相性良し。隣には小さな売店『コエドキオスク』も。この日はNECAI技術とのコラボで話題を呼んだ「人生醸造craft」に、「梅雨セゾン」を販売。未体験だった前者を購入した。生ビールをグラウラー（耐圧容器）に入れて持ち帰りもOK。川越土産にぜひ。

↑上から時計回りに、「ゴイクン」（500円）、ピルスナータイプの「瑠璃」（S450円）、「麻婆豆腐」（980円）

COEDO BREWERY THE RESTAURANT／埼玉県川越市脇田本町8-1 U_PLACE1階

※『COEDO BREWERY THE RESTAURANT』のメニューの価格はすべて税抜きです

「あの行列店や初上陸店、気になるから行ってみて！」「こんなニッチな商品もありますよー」など、読者のみなさんからの「行ってこい！」「食べてみて！」というリクエスト投書をお待ちしております。編集部が身体を張って試します！

→

〒112-0013　東京都文京区音羽1-2-2 講談社ビーシー
おとなの週末編集部「おと週 瓦版」宛にハガキでお送りください。
otoshu@kodansha-bc.jp

おとなの週末

覆面ライターの1ヶ月食ダイアリー

私たち、こんな毎日を過ごしています

第45回

最近夜更かしできなくなったと感じるなあ

池田一郎

日本酒→ウイスキー→ワイン→ホッピー→泡盛・黒糖焼酎→ビール→ジン……1ヶ月見渡すと、ループしつつも結構呑んどる。どーなん？

7月×日　前号の校正も終わり、今日から10月号のリサーチ開始。お題は「うなぎで呑む」だ。いいねえ、と少しニコリ。前々号の激辛、前号の揚げ物ラッシュはちょいヘヴィだったからなあ。で、池袋で早速2軒。早くも**『寅箱』**（P43）の「鰻の丸焼き」とワインにニッコリする。2軒目は対照的にかなり残念だったけど。

7月×日　梅雨明けねえなあ。と思いながら自宅でアルバリーニョ。「お肉道場」でお世話になった間口さんの**『銀座ロックフィッシュ』**で入手。果実が凝縮しつつ男前なミネラルが◎。コロナも一向に収束しないし、このところ家呑みが断然多し。

8月×日　編集のエビーこと戎くんとリサーチ。が、エビーこのところ思いっきし引きが悪いらしい……。なんと、目指したお店2軒連続うなぎ売り切れ！　心の中で密かに（えんがちょ～！）と唱えながら3軒目でようやく呑む。

8月×日　学芸大から武蔵小山へリサーチ。学大では年配のおっちゃん、おばちゃんの営む昔ながらの町のうなぎ屋。町中華ならぬ町うなぎ屋だな。こーゆーところで瓶ビール、いたわさあたりから入ってのうな重もいいよね。武蔵小山の**『梅星』**（P40）はえらくイイ。立ち呑みのうな串屋さん。いろんな部位あり。うなぎで気楽に呑むってまずはこういうことだよなと納得。ホッピーから金魚、梅割りへと進む。なんか調子出てきた。

8月×日　今日の個人的お題はうなぎと日本酒だ。日本酒バッチリな西日暮里の**『稲毛屋』**（P42）へ。ひとりなのでうなぎは売り切れてない！　で、ミニ蒲焼きは関西風の焼きで注文する。今回あれこれ試して思うんだけど、酒のアテにはオレは蒸さない関西風派だ。バリリと少々ワイルドなのが呑めちゃうわけよ。

「心天」（P44）で「鰻と茄子のオイスター炒め」。ご飯にのっけたら絶対旨いと思い（そんなメニューないけど）、ご飯をもらう。うあ～、やっぱり超うめ～！ なのだった

8月×日　今日は中野で1軒フラれたが（予約なしで突入も満席で入れず。このご時世、なかなかスゴイっす）、気を取り直して高田馬場**『角家』**（P45）へ。〝鰻とおでんの店〟というやや変わり種だが、なんの、うなぎ旨～い。さらに、うな玉パクチー巻を筆頭に、スマッシュヒットなほかにないうなぎメニューに唸る。いいじゃん。でも、連日のうなぎ尽くしに、こっそりお刺身を注文したのは内緒。せっかく馬場に来たので、先代から30年近く世話になってる馴染みの店にもハシゴ。コロナでどうしてるか気になってたし。が、流石だ、客がついてる店は強いね。でも、客足は早いってことで、マスターとふたりでビールから再スタート……。

8月×日　まだまだリサーチと並行しつつ、取材もスタート。取材2軒のあとに気になるお店をチェックしに平和島へ。お目当ての店がテイクアウト・オンリーになっていてがっかり。さらに青物横丁の店はお盆休み。まあ、こんな日も。でも、挫けず移動して〝うなぎとビール〟がウリの店へ。う～ん前号で達人が注ぐビールに目覚め過ぎたせいか、これでビールは語れまい……と。うなぎは◎。でも、なんかハードルが上がっている自分が怖い。いい店、真面目に探してるのよ。

8月×日　久しぶりにうなぎはさて置き、神田、大人の沖縄料理店**『ぐしけん』**へソロめしへ。いやあこう暑いとやっぱ泡盛でしょ。泡盛バイキング時間無制限をいいことに、海ぶどうやラフテーをつまみにグイグイ行く。最近の沖縄泡盛蔵事情なども聞きつつの、ウヘ～、なんか陽気に酔っちゃうんだよね、泡盛って。

8月×日　すでにいくつか原稿はあげてエビーに送ってあるけれど、実はうなぎ取材まだあります。テイクアウトでおうち呑み！　合間を縫って取材がてら購入へ。今夜はこれで一杯やらねば。玉川開けるか。いや、仕事だからね、ほんと。

→最近割とハマってるのが、ティーチャーズセレクトのハイボール。冷凍庫から出して、氷なしで

→幻の泡盛と言われる、日本最南端、波照間の「泡波」も久しぶりにいただく。くぅ～、やっぱ旨いねえ

→今月の肝焼き大賞はコレ。残念ながら取材NGだったが、浅草ビューホテル向かいくらいにある。名店！

森山大道 Weekend

写真家の週末

Daido Moriyama

1938年、大阪府生まれ。『にっぽん劇場写真帖』『写真よさようなら』など、話題の作品集を数多く出版。日本を代表する写真家のひとり。本誌での連載の作品を含めた、"東京"を切り取った作品展「森山大道の東京 ongoing」が9月22日まで、東京都写真美術館で開催されている。

本誌連載での写真を中心にまとめた
東京ガイドブック写真集
『Ｔｏｋｙｏ』（光文社）が
好評発売中！

Writer & Editor's Note
取材&後記

赤谷まりえ ライター

うなぎ号の中、アナゴの魅力についてお伝えしました。アナゴは脂質が少ないので、冷めてもふんわり美味しいのが魅力。各店のテイクアウトメニューもぜひご利用を！ 長ものシリーズでいうと、ウツボのお味も気になるところ。長いものには巻かれずに食べちゃお〜っと。

飯田かおる ライター

冷凍食品は偉大です。安価&便利なうえに、わざわざ食べたいクオリティになっているなあ、としみじみ。餃子と麺類に加え、冷凍炒飯も今後愛用しようっと。コンビニのＰＢ商品に至っては脱帽しかない。ますます家事の手抜き、いや、効率化が進みそうです。

池田一郎 ライター

ひと口にうなぎと言っても捌き方、焼き方、食べ方、いろいろあるなあと、この1ヶ月で改めて実感。うなぎ自体のチョイスもさることながら、蒸しを入れるか入れないか、どんなふうに焼くか、そしてタレの塩梅は？ 全然変わるんですね。ぜひ、自分の好みを見つけるべし。

井島加恵 ライター

冷凍食品の覆面大調査に参加して、あーだこーだ言ってますが、日本の製造技術には感心しっぱなしでした。冷凍焼きそばは評価が低かったのですが、駄菓子みたいな懐かしい味はそのままで、カップ焼きそばより格段に旨い麺はさすが。密かなマイベストです。

市村幸妙 ライター

冷凍食品の食べ比べを担当しました。プロフィール欄にある通り、これまでは単に特売品を購入していましたが、今回の調査により、わざわざ買ってストックしておきたい商品がちらほら。上手に使って時間を捻出してスポーツや読書など、秋を堪能したいものです。

牛島千絵美 ライター

福岡県民にとって、「柳川に行く」イコール「せいろ蒸し」というほど、両者はワンセットになっている。柳川では、うな重やうな丼、ひつまぶしでなく、うなぎ料理の王道はせいろ蒸しなのだ。子どもから、大人、かなり高齢者まで、その前では笑顔になるご馳走だ。

岡本ジュン ライター

最初に謝っておきます「ごめんなさい」。今回のソロめし企画はウキウキでスキップしちゃいました。こんなに伸び伸び楽しかったのは久しぶり〜！ これで原稿がなければ最高の仕事なんだけどな。後半は家に缶詰で原稿を書き上げましたよ。そして終わった〜、さあソロ飲みに行こー！

カーツさとう ライター

990円以下うなぎで「あの築地の店がない」という声もあるでしょうが、載ってる上野毛の店は、築地の店の関連店舗。どうしてもこのこと書く文章スペースなかったんでここに書く。ところで河合奈保子って今、イイ熟女なんだろなァ。そんな話だけで一晩呑みみたい。

カイトモオ ライター

東京でひとり旅気分が楽しめるお店を取材し、自分にとって旅の最大の魅力は食だと再認識。現地の食堂でご当地めしをかっこむ。そこには映像には映らない色と香りと音がある。風土から人の性格まで垣間見える。それが楽しい。ああ、早く自由に旅行に行きたい！

永谷正樹 ライター

コロナ禍での取材でしたが、名古屋のうなぎ店は多くの客で賑わっていました。やはり、日本人は夏場にうなぎが食べたくなるということを実感しました。私も覆面取材でうなぎを食べまくったおかげで猛暑を乗り越えることができました。ありがとうございました。

菜々山いく子 ライター

今夏の思い出は編集スタッフ達と三浦半島まで石鯛釣りに行ったこと。結果→ゼロ。クーラーボックスは冷えたビールを飲むためのただのお荷物と化していた。爆釣を見越して船宿でたっぷり詰めた氷のおかげで超キンキン。超うまい。待ってろ、石鯛！ 次は倍返しだ!!

林 匠子 ライター

【余ったうなぎのタレでクッキング】縦切りしたナスをレンジでチンして片栗粉をまぶしてフライパンで焼き、うなぎのタレを絡めてご飯にのせる→関東風。油揚げをフライパンでパリッパリに焼いてご飯にのせてうなぎのタレをぶっかける→関西風。山椒をふれば完璧！

肥田木奈々 ライター

先月の後記からの奈々といく子（菜々山）の往復書簡。いく子ちゃん、そう、とうとう体重計を買ったのだよ。乗ったのだよ。数値に毎日恐怖なのだよ。今月はうな重の食べ過ぎという現実に目を背けるため、靴箱の奥に隠してしまった。ああ、体重計の運命や如何に。

松田有美 ライター

うなぎって本当に身体にいいのだなと実感した1ヵ月でした。というのも、ここ数ヵ月不調気味だった体調が見事に復活。うなぎの香りと美味しさで幸福度も確実にアップしていたから、メンタルにも効果があったのかも!? やっぱり、うなぎは偉大です。

戎 誠輝 編集

コロナ禍でどこにも行けず、ただ暑いだけだった今年の夏。無観客の配信音楽ライブを有料無料問わず観てフェス気分に、新日本プロレスワールドで観た神宮球場大会のメイン後に打ち上げられた花火で花火大会へ行った気分になってみました。これはこれで悪くない。

門脇 宏 編集

新型コロナウィルスの影響で、今年すでに2回も旅をキャンセル。旅したいなあ〜非日常感を味わいたいなぁ〜そんな思いで作ったのが「東京でソロめし」。つかの間の旅気分を味わってみては。個人的には、菜々山嬢推薦の大塚が気になってマス。◎次号は焼きとん！

鈴木里映 編集

冷凍食品覆面大調査を担当。スーパーもコンビニも商品が大充実でした。特にパスタは、レベルが高くて驚きました。手作りを装って、家族に出してもバレない気がします。これからも、進化していく冷凍食品をチェックしていきたいです（料理をサボれるしね）。

武内慎司 編集

今号はうなぎとアナゴを担当。20数軒で実食。で、プライベートで行った石鯛釣りでは、ウツボのみという釣果……。長もの尽くしの1ヶ月でした。ウツボは同行したシェフに献上。赤谷様 少しクセがあるものの、ゼラチン質を楽しむスープにすると美味とのことです。

和賀かな 編集

何度も足を運んでいると思い込んでいたＪＲ山手線大塚駅。しかし北口側はまったく未開の地であったことを知ったこの夏。在日外国人による本気度高めな各国料理の秀逸さもいいが、ハラール食材店の多さは個人的にドツボ。定期的に通う地となりそうです。

おとなの週末 Next Issue

2020年11月号は10月15日(木)発売予定

絶品の味、集めました。

カウンターで味わう大衆の美味

「焼きとん」の実力店

旬の味&絶品レシピを徹底取材
秋の「炊き込みご飯」

谷根千〜雑司ヶ谷……
「名建築」をめぐる散歩

※特集は変更となる場合があります。ご了承ください。